

高齢者の仲間づくりによる
生きがいと健康づくり
活動促進に関する調査研究事業
報 告 書

平成21年3月
財団法人 健康・生きがい開発財団

目 次

はじめに

1. 事業の概要

1-1 事業の目的	1
-----------	---

1-2 事業の内容	1
-----------	---

2. 高齢者の仲間づくりによる生きがいと健康づくり（総論）	2
-------------------------------	---

3. 高齢者の仲間づくりによる生きがいと健康づくり活動促進に関する

アンケート調査結果報告	7
-------------	---

4. 試行事業の実施

4-1 試行事業実施団体一覧	16
----------------	----

4-2 試行事業の実施報告	17
---------------	----

5. 今後に向けて	65
-----------	----

6. 資料① 健康生きがいづくりアドバイザーとは	66
--------------------------	----

資料② アンケート用紙	67
-------------	----

はじめに

私ども、財団法人健康・生きがい開発財団は、平成3年（1991）年に厚生省（現厚生労働省）から許可を受け、健康生きがいづくりを支援する人材の養成事業をはじめ、中高年齢者の福祉の向上に役立つ各種事業を行うことを目的として設立いたしました。「健康生きがいづくりアドバイザー」は、本財団が認定する資格で、全国で4,500名を超える有資格者が、行政機関や団体、職場または地域などで、中高年の方々に対し「健康と生きがい」をキーワードに相談、助言、情報提供等によって活躍しております。

今回、平成20年度事業として、厚生労働省からの老人保健事業推進費等補助金により、「高齢者の仲間づくりによる生きがいと健康づくり活動促進に関する調査研究事業」を実施いたしました。

具体的には、健康生きがいづくりアドバイザーを含む専門家5名により調査研究委員会を設置し、全国の健康生きがいづくりアドバイザー等を対象にアンケート調査を行い、高齢者の仲間づくりに関するさまざまな情報収集と仲間づくりによって生きがいと健康づくり活動の促進につながったという事例を調査、分析を行いました。

また、全国にある健康生きがいづくりアドバイザー地域組織等から、仲間づくりにより高齢者の生きがいと健康づくり活動の促進につながる事業を募集し、その中から先駆的で効果が期待できる10事業を選考し、実際に試行事業として実施していただきました。

これらの事業の調査研究内容の結果をまとめたのが、本報告書であります。

本報告書作成にご協力いただきました委員の方々、試行事業の実施団体に御礼を申し上げますと共に、関連団体各位が今後の高齢者の生きがいと健康づくり事業を展開される際に、本報告書が広く活用されることを期待します。

平成21年3月

財団法人健康・生きがい開発財団

理事長 金 田 一 郎

1. 事業の概要

1-1 事業の目的

本格的な高齢社会を迎えた今、すべての高齢者がいつまでも元気で生き生きと充実した人生を送れるよう、地域における高齢者の社会参加や生きがいと健康づくり活動のさらなる推進が強く求められている。高齢者が健康で生きがいを持って、活力ある人生を送れるよう、どのような方策によって支援をすべきかについて考えるとき、地域の実状に応じて高齢者の「仲間づくり」が活発に展開されるよう支援することをテーマとして取り上げる意味は大きい。

地域における人と人のつながり、お互いの結びつきや関わりの強化が、自らの生きがいと健康づくり活動の促進につながるという、このような仲間づくりに対し、積極的な支援策を講ずること、これこそまさに明るく活力ある長寿社会を形成するうえで緊急に対応すべきことといえる。

このようなことを踏まえ、本事業は高齢者が仲間づくりをすることにより、生きがいと健康づくり活動の促進につながるということについて調査研究することを目的として行うものである。

1-2 事業の内容

1. 調査研究委員会の設置

学識経験者など、高齢者の生きがいに関する豊富な知識を有する専門家等5名からなる調査研究委員会を設置し、事業の進め方等を検討し、アンケート調査や試行事業の結果を分析するなどして、その成果をまとめる。（委員会開催数：5回）

委員（敬称略 50音順）

石塚 勝己	滋賀県健康生きがいづくり協議会事務局長・健康生きがいづくりアドバイザー
瀬沼 克彰	桜美林大学教授
龍野 頼子	早稲田大学人間科学部・健康生きがいづくりアドバイザー
中尾 堯	なかお事務所代表・健康生きがいづくりアドバイザー
長谷川 聡	北海道医療大学准教授・健康生きがいづくりアドバイザー

2. アンケート調査の実施

全国で高齢者の生きがいづくりを支援する活動を行っている健康生きがいづくりアドバイザー等を対象に、高齢者の仲間づくりに関するさまざまな情報収集を行う。特に仲間づくりにより生きがいと健康づくり活動の促進につながったという事例等についてアンケート調査を実施する。

3. 試行事業の実施

上記委員会での参考資料とするために、地域のアドバイザー組織から、仲間づくりにより高齢者の生きがいと健康づくり活動の促進につながる事業を募集し、その中から先駆的で実施して効果が期待できるものを10事業選考し、試行事業として実施し、効果等を検証する。

4. 報告書等の作成・配布及びホームページ上での情報提供

高齢者の仲間づくりによる生きがいと健康づくり活動促進に関する調査研究事業の成果を報告書にまとめ、全国の市町村等に配布する。また、健康生きがいづくり支援情報誌「IKIGAI」に、試行事業の結果等、調査研究事業の成果を掲載し、健康生きがいづくりアドバイザー等に配布する。

さらに、財団のホームページ上で、事業の実施内容を広く公表する。問い合わせ等があった場合は、個別に詳細についての情報提供を行う。

2. 高齢者の仲間づくりによる生きがいと健康づくり（総論）

高齢者が地域で生きがいを持って、健康に暮らしていくために、仲間づくりが、きわめて重要である。多くの退職者は、職場を去って地域に帰ると、現役時代に築いた人間関係は失われて、孤独になりがちである。

地域で新しい人間関係を築くために、仲間づくりをしなければ人間的結びつきは不可能である。そこで本調査研究は、就業、健康、福祉、学習、社会参加、生活環境づくりを行うなかで新しい仲間づくりを行う試行事業の実施を行った。

仲間づくりを行うには、イベント、講座・教室の開催、意識啓発をすることが効果的である。以下では、総論として、仲間づくりの現状、試行事業の概要、リーダーとメンバーの役割、行政の支援等々について述べてみることにしたい。

1. 高齢者の仲間づくりの現状

多くの勤労者は、仲間、知人という観点からみると、現役時代は、職場の人だけが対象である。職場の外に、仲間、知人を作るひとは、ほとんどないといってよい。職場、仕事を一緒にやって、勤務外の5時以降、日曜などの休日のレジャー、つき合いも、ほとんど職場の延長線で過している。

現役時代に、家庭のある地域や趣味の世界で、仲間や知人を持っているという人は、例外的な人である。こうして入社以来30年、40年という長い年月にわたって仲間とつき合ってきたから、退職すると、地域には、仲間や知人は皆無で、退職後は何を生きがいとして暮らしていくか、途方に暮れてしまう人が多い。

生活の目標を設定し、自分の生活設計をするのに、半年や一年は、たちまち過ぎてしまうであろう。家の中ばかりとじ込もっているわけにもいかずに、何かをきっかけにして、家の外に出ていく。この辺の一般的状況を、内閣府『高齢者の地域社会への参加に関する意識調査』（平成15年）を参照してみることにする。

まず、参加のきっかけであるが、「友人、仲間のすすめ」（37.0%）、「個人の意志」（33.9%）、「自治会、町会の呼びかけ」（28.5%）、「家族のすすめ」（6.7%）、となっている。「友人、仲間のすすめ」が第一位で、これがあるか無いかによって、「個人の意志」も促進をしたり、止めてしまったりするのである。

「仲間」や「家族」にすすめられて、やっと重い腰を上げて、地域に出ていく決意をする。さて、何をするか。それは、上述の全国調査によれば、活動内容は、「健康・スポーツ」（25.3%）、「趣味」（24.8%）、「地域行事」（19.6%）、という数字になっている。まさに個人の選択で一番スムーズに入れるのは、若い時代に手がけていたものに帰るのが良いが、帰るものを持っていない人も少なくない。その場合は、何か新しい種目を開拓しなければならない。

興味、関心のある種目をやってみて、試行錯誤しているうち、何か決まってくる。グループ、サークルに入会すれば、そこに多くの仲間がいるから。メンバーに加わったということは、仲間の一員になれたということである。仲間づくりは既存の地域、自治体、民間団体に加入させてもらうのが楽で、自分が中心になって、新しく仲間づくりをやって、団体を作るというのは、とても時間、エネルギー

がいる。

2. 高齢者の仲間づくりの分野

多くの人は、仲間づくりというと、社会参加、生涯学習というように連想する。しかし社会参加の第1は、職業・仕事をするということのように考える人は少ない。特に高齢者の社会参加というと、余暇、趣味、学習という分野が中心になる。

しかし、これから高齢者の経済的自立のことを重視すると、就業、所得を得る経済活動がとても大切になっている。そこで、仲間づくりの分野は、以下の四つを取り出してみた。

- ①就業、所得（能力開発、年金、所得確保）
- ②健康、福祉（健康づくり、介護、子育て支援）
- ③学習、社会参加（生涯学習、社会参加、ボランティア）
- ④生活環境（住宅、ユニバーサルデザイン、交通安全、防災）

以下で、個別的に仲間づくりの内容について、述べてみることにしたい。

①就業、所得については、前述のように、従来は地域の仲間づくりや社会参加の分野に取り入れられることはなかった。地域における仲間づくりは、非経済分野に限られていた。だが、これから高齢者は、職場から退職しても、地域を拠点として、経済活動が続けていかないと生活が出来ない。そのために、能力開発のための勉強会、研究会を頻繁に開催して、仲間と一緒にやっていく。年金の勉強会も開いて、後輩の人の相談に乗ってあげたり、アドバイスしてあげる。後続の人や若い人が沢山やってきてくれることだろう。所得獲得のための情報収集、研修会、相談、就職先の開拓、自己雇用の方法など、仲間と一緒に取り組むことは多い。

②健康福祉については、これまで本財団が全国的に展開してノウハウがあるし、地域ブロックにおいても、長年にわたって継続し、蓄積されてきた仲間づくりのノウハウがある。これをどのように活用していくかが問われる。

③学習、社会参加については、これも②と同じことは言える。全国的にも地域ブロック単位でも、本財団は、長年にわたって、多様な実践を行ってきた。それらのノウハウは、大いに活用される必要がある。これまでは、やや実践が遅れていた高齢者を中心とした地域の活性化にも、関連団体と協働して取り組んでいくことが求められる。

④生活環境の分野も、これまでは、本財団としては、取り組みが遅れていたこともあるので、この分野を仲間づくりの視点で重視して、エコ対策と共に、サステイナブル（自然との共生をはかる持続可能な社会）の実現に貢献していかなければならない。

3. 試行事業10事例の概要

試行事業実施一覧

	実施団体名	事業名
1	山形県健康生きがいきづくり アドバイザー協議会	やまがた「笑いの大楽校」開催事業
2	ときめきらいふクラブ	「ニュースポーツの集い」 ～地域の中で高齢者の仲間づくりと生きがい探し～
3	多摩健康生きがいきづくり アドバイザー協議会	「会社社会から地域社会へ あなたのセカンドステージをどう創る」(シニアのための生活設計と仲間づくり)
4	神奈川健康生きがいきづくり アドバイザー協議会	ノルディックウォーキングを通じて 地域で生き生き仲間づくり
5	静岡県健康生きがいきづくり アドバイザー協議会	高齢者の仲間づくりに向けた「生きがい談義」
6	名古屋市緑区戸笠学区福祉推進協議会 愛知県健康生きがいきづくりアドバイザー協議会	戸笠 健康・生きがい会
7	健生ネットワーク京都	地域の仲間で築こう 認知症予防のネットワーク 認知症予防教室インストラクター養成講座
8	特定非営利活動法人まちかど探検クラブ	アクティブシニアの活動促進を図る 仲間づくり交流イベント
9	健康生きがいきづくりアドバイザー なにわ協議会	「介護予防サポーターの仲間づくりと 生きがいの啓発活動」
10	兵庫県健康生きがいきづくり協議会	「羽子板遊びによる仲間づくり」

本調査委員会では、健康づくり活動推進のための試行事業として、表－1の事業を選抜した。この10事業を以下のように3分類してみることにした。

- ①イベント型 （兵庫、埼玉、山形、大阪）
- ②講座型 （京都、多摩、神奈川）
- ③意識啓発型 （なにわ、静岡、愛知）

①イベント型からみていくと、兵庫県健康生きがいづくり協議会「羽子板遊び」事業の概要は、羽子板の歴史を研究し、ゲーム法を教える研修会を開催し、県内3市をキャラバン隊でまわりゲームをして普及させるという内容である。埼玉「ニュースポーツの集い」事業は、ディスコン、ミニテニス、インディアカの3種目を普及させるために、基調講演、実技、懇親会というものである。山形「笑いの大楽校」事業は、笑いのイロハニ講座と、笑いの健康講座（各5回）を開催、最終的に、受講生の発表会を実施。大阪のまちかど探検クラブは、「仲間づくりイベント」事業と題して、事前検討会を6回開催、水陸両用観光バスで大阪の町並みを見聞した。

②講座型としては、「京都」は、「認知症予防教室インストラクター養成講座」を実施した。内容はリズム運動、頭の体操、太鼓利用運動、茶話会など5回である。「多摩」は、会社社会から地域社会への「セカンドライフ応援講座」事業で、2日間で仲間づくりの基礎（3コマ）、地域活動の基礎（地域活動団体の紹介）が行われた。神奈川は、「ノルディックウォーキング」の講習会事業で、県内5ヶ所で1ヶ所20名の高齢者を対象にして、3日間技術取得を行った。

③意識啓発型は、「なにわ」が「介護予防サポーター仲間づくりと生きがい啓発」事業を行った。介護予防をテーマにした劇団を結成し、脚本を書き、堺の保健センターや地域会館で公演を行う。募集した人を仲間として、介護予防、地域の体制づくりのきっかけにした。

静岡の「生きがい談義」事業は、認知症予防のために講演会を行い、各地域の事例発表と展示ブースを使って、メンバーと来訪者が意見交換を行った。愛知の「戸笠健康生きがい会」事業は、出会いふれあいのための講演会、ニュースポーツ、笑いの効果についてのコーディネーショントレーニング（仲間づくり）を行った。

4. リーダーとメンバーの役割

仲間づくりのためのグループ、サークル活動を行っていくためには、メンバーとリーダーの両方の役割が重要になる。メンバーの役割から考えてみることにしたい。

グループ、サークルの規模の大小に関わらず、メンバーの役割、業務を書き出してみると、仲間づくり、場づくり、運営資金の調達、他団体との交渉、プログラム作り、指導者育成、機関誌、広報活動など実に数多くある。これらの業務を行っていくのがメンバーの役割となる。

人には好き嫌いと同じように、興味、関心、出来る、出来ないなど、いろいろな特徴がある。誰でもどれでも出来るというものではない。例えば、現役の頃に営業畑を歩んできた人ならば、場づくりとして、会場取りの交渉、資金調達、会員募集など、営業的仕事は職場の延長上として得意な人がいるはずである。広報、宣伝の仕事をやっていた人ならば機関誌づくり、事業の宣伝などの仕事は簡単にこなせる。

いずれにしても、メンバーは、グループ、団体に所属していると、いろいろな仕事を手伝ってもらいたいとか、担当して欲しいと依頼される。団体に所属したら、多くの会員から、いろいろとサービスしてもらって、自分は何にもしないで人に頼ってばかりいるというわけにはいかなくなってくる。つまりいつまでもお客さんでいるわけにはいかないのである。

団体、グループの会員として、会場探し、寄付金集め、新規メンバーの獲得など、時間とエネルギー

一をかけてやってきた。しかし、いつまでやっても、これでいいという到達点は見えないで、つぎからつぎと仕事は押し寄せてくる。もう自分は疲れたから、会やグループから脱退したいという人も出てくる。これをどうしたらいいかということは、ベテランの悩みだけに解決は難しい。

このことは、リーダーの役割に強くかかわってくる。リーダーは、前述の仕事のすべてにある程度、精通して、的確な判断ができなければならない。しかも、メンバーよりも、はるかに多くの活動への貢献、奉仕が期待される。それが出来なくなった時は、リーダーを止める時である。リーダーはメンバーの意見をよく聴き、メンバーの希望を実現させるようにして、常に現在よりも高い目標を示し、自己理解の上に会を前に進めていく役割がある。外部の団体との協働、連帯にも尽力したい。

5. 行政の役割と支援策

人々の行政への要望は、どのような項目になるかという、いずれの調査を参照しても、第1位は、場・施設の提供である。2位、3位で、情報の提供、資金の提供、団体・リーダーの育成がつづいている。高齢者の仲間づくりについて、行政の役割と支援策は、以下の項目になるであろう。

- ①活動の場の確保
- ②リーダーと団体の育成と派遣
- ③情報の提供
- ④資金援助

①の活動の場の確保は、高齢者にとって、最も大切なことである。仲間づくりをするためには、メンバーが集まって活動をする場や施設が不可欠である。これなしには、集会を持ったり、教室や講座を開催することは出来ない。

会場を借りるには、公共施設は、ほとんどの場合が無料もしくは、安価である。しかし民間の施設を借りるとなると、1回2時間でもかなりの金額になる。月4回の教室ということになると、数万円になってしまうこともある。この金額を個人でシェアすることは難しい。

②のリーダーと団体の育成も、行政の役割として強く要望されている。仲間づくりを行うには、既存の諸資格でいうと、公的資格として、社会教育主事、公民館主事、学芸員、司書などがある。仲間づくりについては、公的資格は少ないから、本財団、日本レクリエーション協会など、民間の団体の資格の方が有効である。これらの有資格のリーダーを、自治体が独自に養成する講座に講師や運営者として依頼すると効果的である。さらに地域に勤務したり、在職している大学教授や専門家を招いて、自分の地域に適した人材育成講座を実施し、それを修了した人で団体を結成すると、やる気のある実力を持ったグループが出来る。

③情報の提供については、リーダー、団体、施設、プログラム、教材などについて収集し、コンピューターに入力して、データベースとして活用していくことが不可欠である。

④資金援助については、住民が何かアクションを起こせば限らず、資金が必要になる。近年多くの市町村で、市民企画事業を開始している。住民は、市に仲間づくりのための事業計画を申請して助成を受けることが出来る。さらに市外の助成財団センターに申し込むとよいと思う。（瀬沼 克彰）

3. 高齢者の仲間づくりによる生きがいと健康づくり活動促進に関する

アンケート調査結果報告

1. 目的

健康生きがいづくりアドバイザーの養成・活動支援にあたり、財団はこれまで中高年の「仲間づくり」を一つのキーワードとして取り上げ、アドバイザー養成プログラムの研修事項とし、あるいは情報提供や継続研修のテーマともしてきた。実際、全国のアドバイザーに対するこれまでの聞き取り調査やイベント等事業視察を行った結果からも、仲間づくりを促進することにより高齢者の健康生きがいづくりにつながったという事例も多数報告されている。

そこで本調査研究では、現任アドバイザーの意識や活動手法について統計的な資料を得ることと、このような経験に基づく仲間づくりを中心とした活動事例を集積して、今後の健康生きがいづくり支援活動に根拠を示して活用できるようにすることを目的とすることとした。

2. 方法

財団が認定・登録している全国の健康生きがいづくりアドバイザー1,100名を対象として、「高齢者の仲間づくりによる生きがいと健康づくり活動促進に関するアンケート調査」を実施した。調査方法はアンケート用紙配布のみ郵送留置法により、被調査者からの回答については財団事務局宛のFAXによることとした。

アンケート内容は基本属性項目6項目（A群：性別・年齢・居住地域・資格取得年月・活動地域・アドバイザー組織所属）のほか、アドバイザーとしての活動経験と仲間づくりに対する意識を問う項目を全部で10項目とした。基本属性のアドバイザー資格取得年月はアドバイザー経験年数を計算するため、またB群7項目は5段階評価により、C群3項目は自由記述方式により回答を求めた。（【表1】）

表1. アンケート調査項目

No	項目	設問
A1-6	1.性別 2.年齢 3.居住地域 4.資格取得年月日 5.活動地域 6.地域組織所属状況	
B1	活動実態	あなたは健康生きがいづくりアドバイザーとして活動していますか
B2	アドバイザー連携	あなたは他のアドバイザーと一緒に健康生きがいづくりの活動をしていますか
B3	企画運営経験	あなたは今までにアドバイザーとしてイベント・講習会・講演会などの企画・運営に関わったことがありますか
B4	アドバイザー以外の仲間	あなたには健康生きがいづくり活動を一緒にやれるアドバイザー以外の仲間がいますか

B5	一般参加状況	あなたが参加する健康生きがいきづくり活動のグループにアドバイザー以外の人が参加している(できる)グループはありますか
B6	仲間づくり有効	あなたが関わる健康生きがいきづくり活動は参加者の仲間づくりに役立っていますか
B7	仲間づくり大切さ	あなたは健康生きがいきづくりアドバイザー活動で「仲間づくり」が大切だと思いますか
C1	活動事例	今までにあなたは、参加者の「仲間づくり」のための事業やイベントを企画したことがありますか?あればその事業や活動をご紹介します。
C2	活動成果	上記の活動が「参加者の生きがいや健康づくり」につながったでしょうか?また「仲間づくり」がうまく行ったことにより他にどのような成果があったでしょうか?
C3	仲間づくりの意味	「仲間づくり」が健康生きがいきづくり(活動促進)になると思われる方はその理由を教えてください

分析はA群(基本属性)とB群回答項目によりアドバイザーの仲間づくりに関する意識傾向を統計的に分析した上で、それらの回答傾向群別にC群の自由記述回答をKJ法的に群化整理して、生きがいきづくりと仲間づくりの関連性をみることにした。

表2. B群調査回答の単純集計一覧

単位:人	ある		ない		どちらとも言えない		不明		計	
B1.活動実態	100	78.1%	22	17.2%	6	4.7%	0	0.0%	128	100.0%
B2.アドバイザー連携	95	74.2%	29	22.7%	3	2.3%	1	0.8%	128	100.0%
B3.企画運営経験	101	78.9%	23	18.0%	4	3.1%	0	0.0%	128	100.0%
B4.アドバイザー以外の仲間	96	75.0%	23	18.0%	9	7.0%	0	0.0%	128	100.0%
B5.一般参加状況	89	69.5%	28	21.9%	8	6.3%	3	2.3%	128	100.0%
B6.仲間づくり有効	97	75.8%	17	13.3%	12	9.4%	2	1.6%	128	100.0%
B7.仲間づくり大切さ	112	87.5%	10	7.8%	5	3.9%	1	0.8%	128	100.0%

3. 結果と考察

アンケート対象者1,100人のうち回答は128名、回収率11.6%で、すべて有効回答だった。回答者128名を性別にみると女28名(21.9%)、男98名(76.6%)、不明2名(1.6%)で、全体の平均年齢は66.8歳(標準偏差7.06歳)で、性別には女62.3歳(標準偏差8.87歳)男68.2歳(標準偏差5.94歳)で性差が認められた($p<0.05$, 以下同様)。経験年数に性差はなく全体で7.3年(標準偏差4.69年)だった。

なお分析あたり、年齢は「65歳未満群, 65歳以上群」の2群、経験年数は中央値に基づき「5年以

下群, 6年以上群」の2群、居住地域は「北海道・東北, 関東, 中部, 近畿, 中国・四国, 九州・沖縄」の6地方別に統合して処理した。居住地域以外の都道府県で活動している者は僅少(9名、7.0%)だったので分析では考慮しないこととした。設問Bの各項目の集計にあたっては5段階評価を3段階にカテゴリー統合し、すなわち「まったくない」と「あまりない」を「ない」に、「どちらとも言えない」をそのままに、「まあまあある」と「おおいにある」を「ある」に統合して処理した。

3.1. アドバイザーの仲間づくり意識

B群のすべての項目で「ある」75-88%、「ない」10-20%程度、「どちらとも言えない」10%程度とどれも肯定的な回答を得た。回答者の多くが仲間づくりを肯定的に捉えていることがわかった。

そこで設問B群の各項目と基本属性各項目をクロス集計して統計分析した結果を【表3】と【表4】にまとめた。

表3.基本属性と仲間づくり意識の関連性をみるクロス分析結果

	A1.性別	A2.年齢	A3.居住地域	A4.経験年数	A6.組織所属
B1.活動実態	0.067	0.070	0.158	0.039 *	0.001 **
B2.アドバイザー連携	0.378	0.254	0.419	0.109	0.000 **
B3.企画運営経験	0.007 **	0.009 **	0.438	0.010 *	0.003 **
B4.アドバイザー以外の仲間	0.824	0.310	0.523	0.978	0.020 *
B5.一般参加状況	0.051	0.023 *	0.372	0.753	0.009 **
B6.仲間づくり有効	0.209	0.126	0.040 *	0.264	0.438
B7.仲間づくり大切さ	0.147	0.844	0.002 **	0.134	0.066

*は有意水準 5%, **は有意水準 1%

表4.仲間づくりと基本属性との関係(上段数値単位:人)

B1.アドバイザーとしての活動を	経験年数			組織加入		
	5年以下	6年以上	合計	有	無	合計
していない	14 27.5%	7 9.9%	21 17.2%	15 13.5%	7 53.8%	22 17.7%
どちらとも言えない	2 3.9%	3 4.2%	5 4.1%	5 4.5%	.0%	5 4.0%
している	35 68.6%	61 85.9%	96 78.7%	91 82.0%	6 46.2%	97 78.2%
合計	51 100.0%	71 100.0%	122 100.0%	111 100.0%	13 100.0%	124 100.0%

B2.他のアドバイザーと連携や協力を	組織加入		
	有	無	合計
していない	19 17.3%	10 76.9%	29 23.6%
どちらとも言えない	2 1.8%	0 .0%	2 1.6%
している	89 80.9%	3 23.1%	92 74.8%
合計	110 100.0%	13 100.0%	123 100.0%

B3.イベント等の企画運営の経験が	性別			年齢		
	女	男	合計	65歳未満	65歳以上	合計
ない	10 35.7%	13 13.3%	23 18.3%	12 29.3%	11 12.6%	23 18.0%
どちらとも言えない	2 7.1%	2 2.0%	4 3.2%	3 7.3%	1 1.1%	4 3.1%
ある	16 57.1%	83 84.7%	99 78.6%	26 63.4%	75 86.2%	101 78.9%
合計	28 100.0%	98 100.0%	126 100.0%	41 100.0%	87 100.0%	128 100.0%

B3.イベント等の企画運営の経験が	経験年数			組織加入		
	5年以下	6年以上	合計	有	無	合計
ない	17 33.3%	5 7.0%	22 18.0%	18 16.2%	5 38.5%	23 18.5%
どちらとも言えない	2 3.9%	2 2.8%	4 3.3%	2 1.8%	2 15.4%	4 3.2%
ある	32 62.7%	64 90.1%	96 78.7%	91 82.0%	6 46.2%	97 78.2%
合計	51 100.0%	71 100.0%	122 100.0%	111 100.0%	13 100.0%	124 100.0%

B4.健生アドバイザー以外の仲間が	組織加入		
	有	無	合計
いない	17 15.3%	6 46.2%	23 18.5%
どちらとも言えない	9 8.1%	0 .0%	9 7.3%
いる	85 76.6%	7 53.8%	92 74.2%
合計	111 100.0%	13 100.0%	124 100.0%

B5.アドバイザー以外 の参加グループが	年齢			組織加入		
	65 歳 未満	65 歳 以上	合計	有	無	合計
ない	14 35.0%	14 16.5%	28 22.4%	21 19.3%	7 58.3%	28 23.1%
どちらとも言えない	4 10.0%	4 4.7%	8 6.4%	7 6.4%	0 .0%	7 5.8%
ある	22 55.0%	67 78.8%	89 71.2%	81 74.3%	5 41.7%	86 71.1%
合計	40 100.0%	85 100.0%	125 100.0%	109 100.0%	12 100.0%	121 100.0%

B6.活動が仲間づくりに	地域							
	北海道・東北	関東	中部	近畿	中国・四国	九州・沖縄	不明	合計
役立っていない	2 25.0%	7 13.2%	4 26.7%	0 .0%	2 20.0%	1 10.0%	1 100.0%	17 13.5%
どちらとも言えない	2 25.0%	5 9.4%	2 13.3%	1 3.4%	0 .0%	2 20.0%	0 .0%	12 9.5%
役立っている	4 50.0%	41 77.4%	9 60.0%	28 96.6%	8 80.0%	7 70.0%	0 .0%	97 77.0%
合計	8 100.0%	53 100.0%	15 100.0%	29 100.0%	10 100.0%	10 100.0%	1 100.0%	126 100.0%

B7.仲間づくりが大切だと	地域							
	北海道・東北	関東	中部	近畿	中国・四国	九州・沖縄	不明	合計
思わない	0 .0%	5 9.4%	1 6.7%	1 3.4%	2 18.2%	1 10.0%	0 .0%	10 7.9%
どちらとも言えない	0 .0%	2 3.8%	1 6.7%	0 .0%	0 .0%	1 10.0%	1 100.0%	5 3.9%
思う	8 100.0%	46 86.8%	13 86.7%	28 96.6%	9 81.8%	8 80.0%	0 .0%	112 88.2%
合計	8 100.0%	53 100.0%	15 100.0%	29 100.0%	11 100.0%	10 100.0%	1 100.0%	127 100.0%

アドバイザー活動を実際によく行っている人たちが本調査に回答しているわけであるが、当然ながら資格取得から5年以下の人たちの1/4がまだ「活動していない」のに対して6年以上の人たちは「している」人が86%近くになっている。組織加入率に年齢的な差異はないので、リタイア直後の資格取得者たちが経験年数の長い人たちの中でその輪に入ろうとしているのか、あるいは「活動できない何か」があるのかといった問題を示唆する結果となっている。

健康生きがいくりに関わるイベント等の企画運営経験は男性(84.7%)が女性(57.1%)より、65歳以上(86.2%)が65歳未満(63.4%)より、アドバイザー経験が6年以上(90.1%)が5年以下(62.7%)より、そしてアドバイザー組織加入者(82.0%)が非加入者(46.2%)より多い結果となった。アドバイザー組織を仕切っているのはアドバイザー経験の豊富な高齢男性ということを窺わせる結果であり、先の活動実態と併せてこの層がアドバイザー組織の中心となって仲間づくりという考え方によって活動している

実態を示している。

「アドバイザー以外の仲間がいるか」「一般参加者のいるグループで活動している」という2設問で仲間づくりの広がりアンケートで問うたところであるが、組織未加入者は仲間の存在の有無がほぼ半々、加入者しかも65歳以上の者がいずれも「ある・している」としている。これは回答した高齢活動家はとても活動的で仲間づくりにとても秀で、それ以外の人たちは必ずしも層でないことを示している。また年齢だけでなく、近畿や中国四国で仲間づくりが「役立つ」とする回答が80%以上であるのに対し、北海道・東北や中部では半数程度に留まるなど地域差もあることが明らかとなった。

以上をまとめると：

(A)回答者の中では、アドバイザー活動に積極的にに関わり、かつイベント運営などで経験のある高齢男性に仲間意識が強く、特に関西方面ではアドバイザー活動が仲間づくりに役立つと考えている

傾向にあることが調査の結果わかった。

さらに「仲間づくり意識(B7)」を目的変数に、他のB系7設問を説明変数として回帰分析を行うと、「仲間づくりへの貢献(B6)、運営経験(B3)、アドバイザー以外の仲間(B4)」の偏相関(各0.2-0.3)が他の項目(同-0.02-0.2)に比べて高く、このことは仲間づくりを重視して活動グループ内にアドバイザー以外の参加者も取り込んでいることを示している。(表5)

表5. 重回帰分析による仲間づくり意識の関連要因

	非標準化係数		標準化係数	t	有意確率
	β	標準誤差	β		
(定数)	1.7802	0.2591		6.8717	0.0000
活動実態	0.0828	0.0900	0.1134	0.9198	0.3596
AD 連携	-0.0270	0.0667	-0.0415	-0.4046	0.6865
運営経験	0.2081	0.0644	0.2942	3.2343	0.0016
健全以外の仲間	0.1798	0.0578	0.2558	3.1122	0.0023
一般参加の可能性	-0.0514	0.0594	-0.0791	-0.8648	0.3889
仲間づくり貢献	0.2772	0.0683	0.3620	4.0602	0.0001

3.2. アドバイザーの仲間づくり支援活動の特徴と傾向

B系回答の統計分析により、仲間づくりの行動・仲間意識に年齢・経験・地域差のあることが推定されたので、これに着目してC系自由記述回答を質的な分析を試みた。3.1の回帰分析により各設問項目が仲間づくり意識に対する寄与率の異なることがわかったので、単純にB系各回答数値を足すのではなく、主成分分析法により合成得点を計算した。その結果、固有値が1以上の主成分を1つ得て寄与率が65.9%だった。ここで表計算ソフトで作成した回答一覧表に主成分得点を挿入して、これをキーとして並べ替えを行い、3.1の結果を念頭に置きながらC系自由記述回答を通覧しながら傾向を読み取った。【表6】にその結果を示すが、全データを掲載する紙幅がないので、ここでは主成分得点

の低い、すなわち「仲間づくり意識が低い」者(低得点群)と、主成分得点の高い、すなわち「仲間づくり意識が高い」者(高得点群)それぞれトップ10人の自由回答記述を示した。なお表6の個人を特定できないように一部の個人属性を削除した。

高低各得点群ともに10人のうち男性9人・女性1人で、群別平均年齢も高得点群66.9歳、低得点群70.6歳でほぼ同じだった。

表6に示すように低得点群の回答には空欄が目立ち、仲間づくりイベントの実例を持たないか、あるいは何らかの理由で挙げたくない回答者が多かった。さらに低得点群は首都圏在住が多く、また設問(C1)において未記載1名と「活動していない・主催したことはない」2名のほか、「講師活動・講座・学習会」などが多く、座学型集合研修やそれに類するイベントを活動事例として挙げる傾向が見受けられた。仲間づくりよりも参加のきっかけづくりや個人のスキルアップ、知識学習などを重視した活動と推定する。

高得点群の回答は地域的には東北・北海道が1人のみで、残りは関東以西に散在するアドバイザーであった。実例として挙げられた活動内容は講座型もあるが、「フェスティバル・ダンス教室・音楽・ディスコン」などワークショップや体験講座などの参加型や、講座型でも連続シリーズ的な形態をとったりグループワークを取り入れたりする工夫が見られて記載内容が豊富だった。

生きがい・仲間づくりの成果(C2)について、低得点群では未記載4名あり、高得点群には未記載者はいなかった。記載内容についてはいずれも「一定の成果があった」とする点で特徴的な差異は見られなかった。仲間づくりが健生活動の促進に繋がる理由(C3)では、低得点群に未記載2名のほか「コミュニケーションの向上・生きがいに繋がる・役立っている」などの総論的コメントが多い一方、高得点群では「居場所・会話・企画のアイデア・知識が増える」「引きこもりが減る」など具体的な効果を上げることが指摘しているコメントが多かった。

なお、本票に記載できなかったこれらに続く得点の高い者、低い者についても同様の傾向が見られた。

表6-1. 仲間づくり意識下位10人の声

主成分 得点	C1	C2	C3
-2.88608	1、ディスコン××ディスコン協会を××支部を設立、各地で体験会を開き、障害者、子供、高齢者の仲間作り 2、健康生きがいカルタの普及で高齢者と子供の交流など目立った動きがある。	参加者の活性化、喜び、感動など	「仲間づくり」は、人間の基本的な要因ともいえる「ふれあい」「コミュニケーション」の向上に繋がる。
-2.88608	・地域の生きがいづくり・行政への講師活動(××××)・××××シニア・園(農政事務所との3者共同事業)へ生きがいと仲間づくり、・××××健康××クラブの運営主催～仲間づくり	・健康と生きがいづくりに効果大、・各種活動を通して仲間が仲間を呼び、仲間づくりの輪が大きくなった。・異・ボランティア活動を通し、相互に会員の輪が広がった。	/ボランティア活動をリードする事により、必ず一般参加者は待っている。(いけば主催すれば、参加するタイプが多い)・仲間相互の得意分野の発達→行動→参画意識の高揚・各活動分野に付加価値をできるだけつける事が、仲間づくり、健康生きがいづくりに結びつくこと。
-2.88608	××元気づくり友の会を作りました。例会を月一回開催し、学習会、打合せ会を行います。会員各自が介護施設を訪問し、傾聴ボランティア、イベント等を行います。からだの元気づくりの音楽体操(月2回)、ウォーキング(随時)を開催します。	健康生きがいの実践活動により、シニアの元気づくりに大きな成果を上げた。シニアにとって最大の関心事である介護予防、認知症予防に対する認識が大いに高まった。	仲間づくりにより、コミュニケーション、懇親、お互いの啓発等が生まれ、健康活動促進の大きなインパクトとなった。
-2.88608	パソコン講座 生活安全安心講座 健康生きがい講座、音楽体操講座、「集まれ元気なシニア! 地域のサポーターになろう!」こころの介護予防ボランティア養成講座	健康・生きがいづくりに役立つ「パソコン」や「音楽体操」のサークルができて現在も続いている。「こころの介護予防・・・」の有志でボランティア団体を結成した。	<音楽体操のサークルの例>互いに声をかけあって、少々体調が悪くても活動に誘うので参加率が高く、家への閉じ込め防止になっている。また発表会にも誘いあって参加している。結果として体操の練習にも熱が入り、健康維持促進に役立っている。
-2.76901	「より善く生きる為の生きがい創造講座」「ハッピーライフ創造講座」「子育てお母さんのステップアップ講座」「セカンドライフの生きがい創造ジョイフル講座」の開講。地元FMラジオ局での生きがいトーク生出演。	すべての講座で、参加者同士、参画者と講師の交流の場を用意したので、それが大変功を奏した。今後の講座においてはすべて交流会を設けるようにした。生きがい創造カフェ、セレマサロン etc. 昨年××の小さな町で、社協からの依頼で、団塊世代の生きがい講座を××日間開催した。20人前後の受講生が講座終了後、学んだことを実践に移したと希望し、地域において活動をスタートした。	物持ち、金持ちだけでは高齢社会はハッピーにならない。人持ち、友持ち、仲間持ちこそ高齢社会をハッピーに生きるキーワードと考えます。
-2.72249	ありません		
-2.55891			
-2.52846	ない		会社人間を卒業すると、とたんに仲間が少なくなるから、地域での仲間を新たに作ることはとても生きがいのために大切だと思う。
-2.34131	××発信の自分史づくりの企画講演を地元出身の××氏(××作家)に依頼し、××の共催も得て、他のボランティア団体と共同で主催し、市制100周年で××全域に呼びかけ、多数の参加をいただいた。	テーマ「自分史づくり」に出席されたみなさんが、興味を持たれ、二回目も企画した所、多数参加をいただき、みなさん自分史を作りたいと要望があり、会場は盛況であった。	日々の暮らしの中で、仲間づくり、特に一人暮らしの方、足腰が不自由な方のお手伝い等を通して活動の輪を広げていけたらと思います。
-1.99333	まったくありません。現在、フルタイムで勤務していて活動する時間的余裕がないので。		上記の理由で活動はいまのところしておりませんが、この「仲間づくり」がなによりも有効手段となります。仲間を知り、仲間の輪を広げていくことが一番とっつき早いかなと思います

表6-1. 仲間づくり意識上位10人の声

主成分 得点	C1	C2	C3
0.89239	××市民大学の講座企画を担当	大変な仕事ですが、成功すると達成感、使命感が得られます。地域の仲間が増えた。	①居場所が増える。②会話をする・・・会（飲み会も）が増える。
0.89239	・フラダンス教室 委託事業「笑いのコミュニケーション」セミナーの参加者からの要望をふまえ、会員を指導者とする教室を開くことにした。	1、つながったと確信しているが、有料のため、人員の増加にはなかなかつながらない。2、友達の友達は友達ということから連鎖作用が期待される。	1「仲間づくり」をすすめている間、いろいろの企画イベントのアイデアが生まれ、それを通していろいろな情報交換をうみ、それが、活動促進につながると思って活動している。
0.89239	健康・生きがいづくりの長期継続活動を目指し、社交ダンス愛好会の結成、育成。（ダンスの指導も）現在2グループ（50名）（過去多くのグループを立ち上げ、地域市民センターの講座としても採用。）	健康生きがいづくりに大きな成果があったと思います。グループの活動実態を見聞きして、参加希望者も増えており、関係機関から問い合わせがあるなど、地域活性化にも役立っていると思います。	個々より、複数での活動効果は大きいと思います。多くの仲間と接するなかで、社会の中で生き、 <u>生かされていること</u> に気が付き、感謝と思い遣りの心が芽ばえ、心豊かな生活が可能になるからだと思います。健康・生きがいの原点でもあると思います。
0.89239	××市健康生きがいフェスティバル。××市セカンドライブ講座。××市社協・健康・生きがい講座。	参加者も新しく自分たちで仲間を作り、活動している。	家の中に閉じこもらず、外に出て、仲間と交流することで「生きがい」を見つけたとする人が大半。
0.89239	エニアグラムワークショップ→共同学習グループ誕生。（平成××年）人生100年時代、市民・健康フェスティバル（介護予防講座）→新たに健康づくり応援団立ち上げ。	健康と生きがいづくりをキーワードに、「体力づくり友の会」を平成14年に結成。今日に至っている。地元放送局の50周年記念イベント等に出演、紹介される。	”連帯”の活動は組織の内外を越えた活動に発展。地域活動を”協働”で行なう、「市民ネット健康づくり応援団」等の結成に連なる力の源泉を考えます。※仲間づくり→連帯
0.89239	地域デビュー講座開催、市と協働、市民講座体験講座開催、市と協働、IT地域リーダー養成講座、県と協働、・・・ジャンプアップ協働事業、県と協働	生きがい活動につながっている。市民の理解が広がった。協力ネットワークが広がった。行政との理解、協力関係が進んだ。	自分を開くと公共と言われていた。仲間と交流することにより新たな出会いが生じる。・・・で出た課題をグループで取り組み解決することで新しい生きがいが出てくる。
0.89239	「××先生のお話と歌とヴァイオリンを楽しむ会」～お話と歌と、演奏を楽しむ会	他人に「××県健康生きがいづくり協議会」の存在を広く広報でき、人脈がふえた。	活動促進にたずさわる事により知識が広がり、又、健康増進にもつながり、「ボケ」防止にもなる。・活動参加をうながす事で”自宅へのこもり”から解消する。
0.89239	「仲間づくりリーダー養成講座」を県下、4箇所で開催・2年間にわたり実施し、受講者は計××名で県協議会設立の基になった講師はアドバイザー××名の方を迎えた（平成××～××年）	上記に依って××県健康生きがいづくりアドバイザー協議会が設立し、県下各地にネットワークが広がり夫々に「仲間づくり」の活動が小さく、又、大きく活動をはじめ、当面は情報の交換にはじめるデイケアサービス訪問など積極的に行動するようになった。	会員はもとより仲間同志の持味や経験・知識を知ることによりより活動を積極的なものとする様、各自が心がけ、健康の有難さや生きがいにつながることを発表しあい地域に帰って啓発につとめる事が出来た。
0.89239	あります。・「いきいきライフ塾」平成××年より毎年実施。・ディスコン練習会」平成××年より毎年1回・「ディスコン普及活動」	つながった。・「いきいきライフ塾」の受講者が、受講後も引き続き自主的にサークル活動をつづけている。	・仲間がいることにより、共通の目的が生まれ、暮らしに張り合いが出ているように感じられます。

4. 試行事業の実施

4-1 試行事業実施団体一覧

	実施団体名	団体概要
1	山形県健康生きがいきづくりアドバイザー協議会	山形県在住の健康生きがいきづくりアドバイザー等で構成される任意団体。健康生きがいきづくりについての公開講演会を開催するなど、中高年の健康生きがいきづくりを支援する活動を展開している。(2001.3 設立)
2	ときめきらいふクラブ	埼玉県所沢市及びその近隣在住の健康生きがいきづくりアドバイザー、シニアライフアドバイザーで構成される任意団体。「中高年いきいき講座」等を開催。会員相互の自己研鑽、ボランティア活動への参加、ディスコンの普及・振興事業の展開など。(1996.7 設立)
3	多摩健康生きがいきづくりアドバイザー協議会	東京都多摩地域在住の健康生きがいきづくりアドバイザー等で構成される任意団体。八王子市の委託を受け、中高年のセカンド・ライフ講座等の企画・運営、その他イベント等による啓発活動、仲間づくり活動などを行っている。(1995.12 月設立)
4	神奈川健康生きがいきづくりアドバイザー協議会	神奈川県在住の健康生きがいきづくりアドバイザー等で構成される任意団体。健生クラブ活動、講師活動、地区ネット活動、サークル活動、東海道観歩会、ノルディック・ウォーキングの普及活動などを行なっている。(1995.5 設立)
5	静岡県健康生きがいきづくりアドバイザー協議会	静岡県在住の健康生きがいきづくりアドバイザーで構成される任意団体。転倒骨折&メタボ予防教室、健康ウォーク、ミニ講演会などの健康・生きがいきづくり実践活動、ニュースポーツ「ディスコン」の普及振興活動などを展開している。(2004.7 設立)
6	名古屋市緑区戸笠学区福祉推進協議会 愛知県健康生きがいきづくりアドバイザー協議会	名古屋市緑区にある戸笠学区の福祉推進協議会。 愛知県在住の健康生きがいきづくりアドバイザー等で構成される任意団体。健康生きがいきづくりセミナー(年1回)、生きがいサロン(年2回)、研修サークル(月1回)、健生ウォーキング(年2回)、行政等が主催する催事への参画などの活動を展開している。(1994.10 設立)
7	健生ネットワーク京都	京都府在住または京都府域を活動拠点とする健康生きがいきづくりアドバイザーで構成される任意団体。健康生きがいきづくり講座、会員相互研鑽会、行政主催行事への参加、レクリエーション活動、出前講座などを実施している。(1995.5 設立)
8	特定非営利活動法人まちかど探検クラブ	生涯学習活動を通じて、高齢者・身体障害者・子ども達を含め、生きがいきづくり、健康づくり、まちづくりをすすめるため、地域住民や地域行政部門と連携し、その普及啓発活動・調査研究活動・政策提言活動を行うNPO法人。(2005.2 認証)
9	健康生きがいきづくりアドバイザーなにわ協議会	大阪府堺市およびその近隣在住の健康生きがいきづくりアドバイザー等で構成される任意団体。健康生きがいきづくりに関する啓発活動、「ボラリスなにわセミナー」「落語ぼらり亭」の開催、介護予防活動の実施、なにわ一座「楽笑劇団」の出前公演などの活動を展開している。(2006.4 設立)
10	兵庫県健康生きがいきづくり協議会	兵庫県在住の健康生きがいきづくりアドバイザー等で構成される任意団体。加古川市からの委託事業、ライフプランセミナーの実施、劇団「はっぴーず」による認知症予防啓発劇、劇団「イースターズ」の公演活動、有料老人ホームでのお話ボランティア活動などを展開している。(1995.11 設立)

4-2 試行事業の実施報告

やまがた「笑いの大楽校」

主催：山形県健康生きがいつくりアドバイザー協議会

1. 事業の目的

本協議会では、「笑顔が一番」ということで「笑いと健康」を主なテーマで公開会員研修会を毎月一回開催しておりますが、「仲間づくり」という観点からの広がり直接的に結びつかないのが現実である。

このような反省から「人づくり」という視点に立った「笑いを地域等で伝えられる人」の養成講座（やまがた「笑いの大楽校」）の開催を計画し、この養成講座を修了した高齢者が地域に於ける人と人との繋がり、お互いの結びつきや関わりの強化の核となるとともに、自らの生きがいと健康づくり活動の促進に寄与することを目的とする。

2. 事業の実施体制及びその他の関係団体との連携

(1)運営委員会の立ち上げ。

役員を委員とする運営委員会を立ち上げ、事業実施に向け2回の運営委員会を開催した。また、運営委員の一部が当日スタッフとして本事業の開催運営の実施に務めた。

(2)財健康・生きがい開発財団との共催を明確に表示した。

(3)日本笑い学会東北支部の協力を求めた。

①日本笑いの学会東北支部の協賛事業とした。

②講座科目9科目の中、7科目を東北支部会員に担当して戴いた。

(4)会場の確保並びに器具等の便宜供与

①会場については、山形県男女共同参画センターの登録団体として、山形県生涯学習センターから会場使用料の減免の取り扱いを受ける事が出来た。

②プロジェクターやスクリーンの使用について、山形県男女共同参画センターから無料の便宜供与を受けた。

3. 実施した事業の概要

実施日 平成20年11月29日（土）13:00～16:00

平成20年12月13日（土）13:00～16:00

平成21年 1月17日（土）13:00～16:00

平成21年 1月29日（木）13:00～16:00

平成21年 2月14日（土）13:00～16:00

実施場所 山形県緑町1-2-36 遊学館2館山形県男女共同参画センター「学習室」

事業の対象（参加者数）

受講者数延数（合計 160 名、内会員 30 名、一般 130 名）

第 1 回	34 名（当初申し込み 45 名）（会員 9 名、一般 25 名）
第 2 回	33 名（会員 7 名、一般 26 名）
第 3 回	33 名（会員 4 名、一般 29 名）
第 4 回	28 名（会員 4 名、一般 24 名）
第 5 回	32 名（会員 6 名、一般 26 名）

事業の内容

内容の構成として、「笑い」の原点を中心とした講義を「笑いのイロハニ講座」、「笑い与健康」を内容とした講義を「笑い与健康講座」に分類して組み立てて見た。

（1）第 1 回平成 20 年 11 月 29 日（土） 13：00～16：00

（開校式・講義）

①笑いのイロハニ講座（90分）（1）

私と腹話術（講師：小関 文助氏、元中学校校長・上山市教育長

②笑い与健康講座（90分）（1）

◇笑いは生きる力である。（講師：渡邊 正春氏、カウンセリングヒューマン舎舎主
産業カウンセラー、日本笑い学会東北支部副支部長）

（2）第 2 回 平成 20 年 12 月 13 日（土） 13：00～16：00

①笑いのイロハニ講座（90分）（2）

◇笑いのネットワーク（講師：たなかゆうこ氏、シニアの情報誌「笑顔」編集・発行人）

②笑い与健康講座（2）

◇笑いのカウンセリング（90分）（講師：堀野 隆弘氏、産業カウンセラー・心理相談員、
日本笑い学会東北支部幹事長

（3）第 3 回 平成 21 年 1 月 17 日（土） 13：00～16：00

①笑いのイロハニ講座（90分）（3）

笑顔の形と笑いの体操（講師：渡邊 正春氏）

②笑い与健康講座（3）

笑いと音楽（90分）（講師：富樫 さち子氏、日本音楽療法学会認定 音楽療法士）
（伴奏者 鷹觜 恭子）

(4) 第4回 平成21年1月29日(木) 13:00～16:00

①笑い与健康講座(4) (90分)

○スマイルの礼儀作法・微笑の佇まい(講師:武田 美江子氏、全日本作法会仙台支部長・NPOあかねグループ代表理事 日本笑い学会東北支部監事)

②笑い与健康講座(5)

○笑いは心のビタミン剤(90分)(講師:渡邊 正春氏、前掲の通り)

(5) 第5回 平成21年 2月14日(土) 13:00～15:00(修了式と講義)

①笑い与健康講座(6) (90分)

笑いとピンコロ人生(講師:我妻淳一氏、ヒューマンメンタルヘルス研究所所長・

産業カウンセラー・NPO「シニア大楽」登録講師・山形メンタルヘルス研究会副会長)

②受講生の笑いの発表会と修了式(30分)

事後評価

○アンケートの結果などから事後評価を纏めてみた。

1. 参加者の属性

①年齢の分類

50代 5名(12.5%)、60代 18名(45%)、
70代17名(42.5%)(合計延べ40名)で60代・70代が大部分(88%)である。

②参加の目的

- i イベントの名称を見て 7名(29.2%)
- ii 「笑い」の効用に興味 14名(58.3%)
- iii 「笑い与健康」について勉強 17名(70.8%)

IV講師の先生 3名(12.5%)

◎参加の目的は、本会の目的とおおり「笑い」に関心を持った方々が応募している。

③内容についての評価

- i 「笑い」が健康に良いことが良く理解出来た(69.6%)
 - ii 「笑い」の効用について十分理解した(26.1%)
- 「笑い」についての評価が96%になっている。

④目的達成の評価

- i 「笑い」が健康に如何に大切か分った(73.9%)
- ii 目的達成出来た(34.8%)
- iii 「笑い」の効用について話せるようになった(21.7%)

「笑い」を中心とした今回の事業が受講者にほぼ満足を与えることが出来たのではと思う。

⑤「高齢者の仲間づくりによる生きがいと健康づくり活動促進」について

i 大変参考になった (65.2%)・参考になった(13%) (合計78%)

ii 「笑い」は仲間づくりの大切な要素であると感じた(34.8%)

受講者の多くの方が、「笑い」が仲間づくりや健康生きがいづくりに必要な要素であることを認めている。また、「老人会」にこの笑いの大楽校での話を少しだけ話すことが出来た。

町内の福祉協力員として大いに皆さんに伝えて行き、話題にして笑いたいという意見があった

独創性、先駆性等について

①「笑い」は副作用のない薬である」ということに着目し、また従来の高齢者一般に対する啓発が仲間づくりとしての広がりにも必ずしも繋がらないことを反省し笑いを地域等で伝える高齢者を養成していくことによる仲間作りを推進するという狙いは一応緒についたものと理解した。

②健康生きがいづくりアドバイザーと日本笑い学会の会員並びに産業カウンセラー等と交流を図りながらこの事業を推進することにメドがついたと思う。

③健康生きがいづくりアドバイザーの活動の一つの領域であるコーディネーターとしての役割を果たすことにより地域協議会としての存在感を発揮することが出来たと思う。

4. 今後の発展及び波及の見通し等

①「継続は力なり」ということで、参加者の中から家族の参加及び多くの地域の方々の参加を望む声が多く聞かれた。応援歌等の投稿があった。

②「笑い」を勉強している多くの方々に、発表の機会を与えると共に健康生きがいづくりアドバイザー協議会会員の生きがいと健康づくり活動の促進に強い効果を齎らした。

③受講者が「笑い」の効用などについて地域等で口コミで広げてくれることを期待すると共に「笑いの体操」とか「ありがとう」による健康づくり運動などの仲間づくりによる高齢者の生きがいと健康づくり活動の促進が図られるよう期待したいと考えている。

5. 今後の課題と展望

①課題について

1) 第1の課題は、今回の事業を継続していくことであると思います。単発なイベントではなく中期的な概ね5年位のスパンで考えて行きたいと思い、修了生が200人程度になればと思う。

2) 第2の課題は、この事業について地域のマスコミに取り上げて貰い、広く啓発していただけるかということです。事業の開催が広くPR出来ないことが私どもの悩みでもある。

3) 第3の課題は、受講生のその後の活動追跡が出来ないことである。そのためには、受講生との交流会を立ち上げる事なども検討して行くことが大切である。

4) 第4の課題は、本協議会の会員が講師として活動出来るよう研鑽研修を行うことであると考えている。

②展望について

1) 今後ともこの事業を長期的な視点から継続出来るよう会員全体で検討して行きたい。

財政的な制約があるので、困難な面もあるが、何とか実現するよう努力して行きたい。

2) 「笑い与健康」についての理解の広がりや仲間づくりと繋がって行けるよう毎月実施している「公開会員研修会」の中でも積極的に取り上げ、今回の事業の実施の効果を発展して行きたい。

3) 日本笑い学会東北支部との連携をより一層強めて行きながら会員相互の交流が図られるようになるよう努力して行きます。



▲開講式



▲笑いの体操を行った

事業を視察して

委員 長谷川 聡

同事業は平成20年11月29日から平成21年2月14日の間に5回の講座形式イベントを企画実施しているが、その詳細については当事者団体より報告されることとすることで省略する。

委員が視察したのは2月14日に開催された最終回の第6回講座で、ヒューマンメンタルヘルス研究所長（米沢市）の我妻淳一氏による「笑い与健康講座：笑いとピンコロ人生」と題した講演だった。笑いの大切さや健康との関連など、講師も会員である協賛の「日本お笑い学会」の知見や講師の体験談を中心に、合間にクイズや手軽なゲームを織り交ぜて参加者自身の笑いを引き出す工夫のされた内容だった。

参加者は一般・主催関係者（会員・役員）併せて30人ほどで大半がリタイアした世代だった。男性が半数以上だったが、この種の高齢者向け一般講演会は女性参加者が多くなるのがよくある中で珍しいことと思われる。主催代表者らが出身職場関係の人脈などから声かけをしている側面もあるようだが、一般応募者でも男性が来ると言う。地域性なのか、いわゆる「団塊世代のリタイア」という時代性なのかは判じがたかった。

また、視察時は最終回とのことで「3回以上出席者には修了証を渡す」セレモニーも行われたが、ほとんどの方が受け取っていたので継続参加者の多いことがわかった。数人にインタビューしたところ、健生アドバイザーでも「（他の活動はしていないが）このイベントだけには参加している」との声が数名あり、一般参加者でも「笑える、楽しい講座だからまた来ようという気になる」との回答に周囲の数名が同調していた。

また「講座のほかに体験型のイベントはどうですか」と水を向けたところ、ある男性は「他の場所で蕎麦打ちなんかに参加したり、そういうのもいいね」と言い、女性数人は「そういうイベントも良いが、人の話を聴くのも勉強になるから講座も良い」、あるいは「（体験という実際に動くような）そういう講座だとちょっと恥ずかしいというか、上手にできないとイヤになっちゃうから」との声もあり、もちろん参加者の声というバイアスはあるものの、講座型イベントにも魅力を持つ人たちがいた。

講座前後の時間あるいは休憩時間の様子を見てみると、この講座を通じて「新しい仲間づくり」が促進された側面もあるようだったが、むしろ「旧知の仲」と言ったやり取りが少なからずみられ、口コミ参加などで誘い合って参加したり、あるいは一般応募での参加ながら「来てみたら顔見知り結構いた」（ある男性の声）という「仲間の輪の維持・再興」という形の仲間づくりでもあったようだ。私見であるが、筆者はそれが決して良くないとは思わない。むしろリタイア後にすることもなく「引きこもりがち」な人たちが「再び、そして異なる形で社会にデビューする」一つのきっかけづくりのスタイルかもしれないと思っている。

終了後、片付けも終えた役員一同が懇親会（打上げ）をするというので同席させていただいた。無事の終了に安堵しつつも、山形健生の現状や今後について様々な意見を聞くことができた。「（大楽校という）この事業だけへの参加者」「固定メンバーで広がりが無さ」「アドバイザー資格を持たない人たちの健生グループへの参加あるいは仲間づくり（組織論を含む）」「全県的な動き」「養成講座の地元開催」など、筆者の地元（北海道）あるいは親交のある他都府県アドバイザー組織と共通の悩みがここ山形にもあることを確認した。

「ニュースポーツの集い」

～地域の中で高齢者の仲間づくりと生きがい探し～

主催：ときめきらいふクラブ

1. 事業の目的

- 1) 高齢者の人口は、今後増加を続け、2.5 人に 1 人が高齢者、4 人に 1 人が後期高齢者（平成 25 年）となり、高齢化率は上昇を続け、超高齢社会の到来が予想されます。
- 2) 超高齢社会の到来を見込み、種々のニュースポーツを通し仲間づくりを推進し、高齢者の健康・生きがいづくりを支援する。
- 3) ニュースポーツが小地域内において、日常生活の一部として、継続的に取り入れ、市民運動へと普及振興を図る。
- 4) この事業を推進することにより、自らの仲間づくり、生きがいづくりを実践する。

2. 事業の実施体制及びその他の関係団体等との連携

主催：ときめきらいふクラブ

後援：所沢市、所沢市社会福祉協議会、（財）健康・生きがい開発財団

協力：埼玉県ディスコン協会（インストラクター）

所沢市体育協会（インディアカ指導員、ミニテニス指導員）

当クラブは、企画・実施計画を作成し、当日の運営を主体的に行う。

3. 実施した事業の概要

- 1) 実施日：2009 年 1 月 25 日（日） 13:00～16:30
- 2) 実施場所：埼玉県所沢市緑町 1-8-3 所沢市新所沢公民館大講堂及び体育館
- 3) 事業の対象：一般中高年
参加者数 90 名（一般：75 名、会員：15 名）
- 4) 事業の内容
Ⅰ部：基調講演「地域の中で高齢者の仲間づくりと生きがい探究」
講師：日本体育大学教授 森川貞夫先生
Ⅱ部：ニュースポーツの集い（3 種目）
○ディスコン 参加者：24 名
○ミニテニス 参加者：22 名
○インディアカ 参加者：16 名

Ⅲ部：懇親会（交流会）

以上の３部構成で行った。その内容は次の通り。

I 部 講演 13:00～13:50 参加者：90名

「地域の中で高齢者の仲間づくりと生きがい探究」

講師：日本体育大学教授 森川貞夫先生

「老い方」として、他人の介護を必要とするか。他人の介護を必要ないまでも、毎日漠然と過ごすか。これまで蓄えた知恵・知識・技能を生かして、世のために仕事をしながら老いるか。自分はどのように老いるのか。どのように生きるのか。教えていただきました。

また人生の楽しみと生きがいのために、スポーツを通しての「であい」、「ふれあい」、「わかちあい」＝ふれあいの仲間づくりが大切である。特に高齢者が運動する上には、「のんびり」、「ゆっくり」、「にっこり」やることが重要であることを学びました。

Ⅱ部 スポーツ大会 14:10～15:50 参加者：62名

○ディスコン 24名

3人／1チーム×8チーム 2コートに分かれリーグ戦、13分／1イニング・7点先取最初に、

①チーム編成、②ディスコンの概要説明、③試し投げ、④競技開始

初めて同士でチームを組んだ関係で、当初は緊張していましたが、競技が進むにつれて次第に和やかに楽しんでいました。

○ミニテニス 22名 混合ダブルス戦×10チーム

指導員からミニテニスの概要を解説、ラケットの持ち方、ボールの打ち方などを習い、試し打ちを行いました。最初は、ラケットに当たらず苦しんでいましたが、次第にコツを覚えて、上手にラリーが続いていました。

○インディアカ 16名 4人／1チーム×4チーム 1コートリーグ戦

指導員からインディアカの概要を解説、インディアカはボールをラケット等打具を使わず、直接手で打つために、初心者でもボールをコントロールしやすく扱いやすい特性を 持っている。

はじめは、羽根付きボールに上手く当たらず、空振りばかりしていた。次第に1. 2. 3でネットを越え相手コートまで届くようになりました。終了際には上手にラリーが続いていました。

Ⅲ部 懇親会（交流会） 16:00～16:30

スポーツ体験の参加種目ごとにテーブルを分け、ソフトドリンクとお茶菓子で交流を行った。帰る人がなく沢山の方が参加し、初対面の方同士が楽しそうに、次第に交流の輪が広がり仲間づくりのキッカケとなった。

講演やスポーツ体験などのイベント後に懇親会を開催することは、はじめての経験であり、参加

者の交流の場となり貴重な時間であった。

対象：一般高齢者 参加費：500円／人、（資料代、保険加入代）、

5) 事後評価

①行政・施設、ボランティア団体、当クラブが連携をとり実施したことは、地域のネットワークづくりに果す役割は大きい。

②地域の中で3種目のニュースポーツを通し高齢者の「仲間づくり・生きがいくくり」のキッカケとなりました。

③高齢者の「仲間づくり・生きがいくくり」として、ニュースポーツ体験と懇親会は、地域の中で新しい活動スタイルとして普及拡大が期待できます。

④アンケート集計結果（回収率：89% 男：27名、女：22名、無記入：8名）

年代：60歳代56%、70歳代32%、他 12%

I部：基調講演	「①大変よかった」、「②よかった」		①+②
(講師)	60%	26%	88%の評価
(内容)	30%	37%	67%の評価
II部：スポーツ（ディスコン）	38%	44%	82%の評価
(インディアカ)	67%	33%	100%の評価
(ミニテニス)	53%	37%	90%の評価

意見：

①とても良い企画で楽しかった。今後も参加したいので回数を増やして欲しい。

②基調講演のお話は大変ためになった。

③スポーツは1種目だけでなく、複数種目を体験したかった。

④既存のサークルには入りづらいので、新サークルを立ち上げて欲しい。

⑤懇親会は、ほとんど帰らず、はじめての方同士が交流できたことは意義が大きい。

4. 今後の課題と展望

○展望

- 1) 当クラブの地域に根ざした活動のツールとして、活動の領域が拡大できます。
- 2) 誰でも、どこでも、簡単にできるニュースポーツ「ディスコン」やミニテニス・インディアカは、地域の仲間づくりに有効な手段として活用できます。
- 3) 地域内において、世代間交流のツールとして、大人も子供も一緒にできます。
- 4) 今後、当クラブと体育協会で、ジョイント開催が可能になった。
- 5) 講演やスポーツ体験などの後に懇親会を開催する構成については、参加者の交流の場となり貴重な時間であり、新しいイベントのプログラムとして展開ができます。

○課題

- 1) 会場の確保
- 2) 集客の媒体として、地方新聞、市報、タウン紙の効力が薄く、会員の口コミに依存することが多い。（会員の負担増大になりかねない）



▲ 講演する森川教授



▲ ディスコンを楽しむ参加者

ときめきらいふクラブが主催する仲間づくり事業を視察した。

事業は3部からなり、第1部は日本体育大学教授森川貞夫氏の「スポーツを通じて、仲間づくり・生きがい発見」と題する講演。どんな老い方を選択するか？という質問に始まり、介護される期間を最少限にするために心がけるべきことなどを語った後、運動の重要性を力説。参加者に脈を取らせ、どのような運動で脈がどう変化するかを体験させつつ、現状維持には週2回、改善を目指すなら週4、5回の運動をせよと説いた。

講演の中で最も印象に残ったのは、運動を一人で行うのではなく、一緒にやる仲間を見つけることが重要だという発言。なぜならば、仲間がいると持続できるから！自分自身の体験を照らせば納得できる。一人ではどうしても甘えや怠け心がでるが、仲間がいることで、競争意識も芽生え、仲間への礼儀もあって、サボルことができなくなる。仲間づくりのための運動は、実は、仲間に支えられる運動でもあるという視点は新鮮だったし、今回の事業のコンセプトに素晴らしくマッチしていた。

講演後、参加者は3つのニュースポーツに挑戦した。経験者もいたようだが、ほとんどが初心者。チーム分けをされ、指導者の号令の下、一斉に競技に挑んだ。

今回体験したスポーツはディスコン、ソフトテニス、インディアカの3種。どれも競技方法自体は難しいものではなく、参加者はスムーズに競技に入っていた。そして、ポイントは3種類の競技の全てがチーム単位で行われたことだろう。ディスコンは3人、ソフトテニスは2人（ダブルス）、インディアカは4人でチームを組み、チーム対抗戦として競技していた。チームを組むことで初対面同士の参加者も打ち解け、勝つために協力しあうことで、いつしか仲間意識が醸成されるという仕掛けだ。競技が進むにつれ、気合いも応援の声も大きなものになっていったことがそれを裏付ける。注意すべきは「過熱」だろうか？ゲートボール競技で起きた、腕の悪いチームメイトに対するイジメ事件などがその例だ。競技者は、あくまで健康のためのスポーツということを念頭に置いて競技することを願いたい。

そして、競技を終えた参加者たちには交流会が待っていた。競技別にテーブルが分けられ、それぞれが反省やらプレーのコツやらを話し合うのだが、他の競技者とでは話も弾まない。主催者の工夫はここでも光っていた。

こうして共に汗を流した参加者たちに、新しい目標やいい仲間ができていることを期待したい。その可能性を大いに感じた3時間半であった。

「会社社会から地域社会へあなたのセカンドステージをどう創る」

(シニアのための生活設計と仲間づくり)

主催：多摩健康生きがいくりアドバイザー協議会

1. 事業の目的

当協議会では、八王子市の委託を受けて、シニア・団塊の世代を対象とした講座を開講している。終了後のアンケートでは、「ライフプラン」開講についての要望が強かった。高齢者を弱者とは見做さない今日の厳しい社会では、高齢者の最大の関心事は「安心して安全な老後の生活」である。当事業の目的は、アドバイザーが中心となって①高齢者のためのライフプラン学習や情報提供、仲間づくり実践講座やワークショップ指導、更には②仲間づくり活動を実践している市内市民団体との交流を通して、高齢者が地域で生きいきと暮らすためのヒントとパワーを提供することにある。

この事業を市民に、より効果的に分りやすく訴えるため、キャッチコピーを「シニアの生きがい・健康と仲間づくりセミナー～セカンドライフを元気で楽しく過ごす秘訣を仲間と一緒に学びませんか～」とした。

2. 事業の実施体制及びその他の関係団体等との連携

多摩健康生きがいくりアドバイザー協議会の総力を挙げて実施体制を確立した。

協議会内に大澤副会長兼事務局長を中心とした関係理事による実行委員会を立ち上げた。

八王子市（市民活動推進部協働推進課）との共催事業とし、NPO 法人八王子市民活動協議会（八王子市市民活動支援センター）の後援、八王子市レクリエーション協会、その他複数の市民活動団体に協力を要請した。

3. 実施した事業の概要

1) 実施日

第1日 平成21年3月1日（日）

第2日 平成21年3月8日（日）

2) 実施場所

第1日 八王子市クリエイトホール第2学習室

第2日 八王子市クリエイトホール第7学習室

3) 事業の対象

おおむね50歳以上の八王子市民

参加者人数 第1日 30名

第2日 28名

4) 事業の内容

「講座プログラム」

<1日目>

- 10:00～10:10 挨拶 多摩健生 会長 大山 孝
八王子市市民活動推進部協働推進課
(紹介) 健康生きがい開発財団 調査研究委員 瀬沼克彰
- 10:10～10:25 自己紹介 (5グループ毎に)
- 10:25～11:50 「セカンドライフのプランづくり」 多摩健生 会長 大山 孝
- 11:50～12:50 ランチミーティング (各グループ毎に、昼食をとりながら、交流を深め、午後予定の「ワークショップ」へスムーズに入れるよう、雰囲気づくりを目的とした)
- 12:50～14:00 「仲間づくりの実践」 多摩健生 副会長 小川 渚
- 14:10～15:55 ワークショップ「仲間づくりの行動計画をつくる」
多摩健生 副会長 倉本武昭 別紙で内容説明
- 15:55～16:00 「多摩健生からのお誘い」 (アンケート記入) 閉会

<2日目>

- 10:00～10:10 挨拶 多摩健生、八王子市協働推進課
- 10:10～11:00 「八王子の市民活動」
NPO 法人八王子市民活動協議会理事長 石井利一
- 11:10～12:00 「地域力を育むシニアたち」
NPO 法人八王子市レクリエーション協会 専務理事 塩澤迪夫
- 12:00～13:00 昼食 (外食。1日目のグループ毎に、一緒に行動を促す)
- 13:00～15:00 「つなげる仲間、つながる活動」
～市民活動団体によるパネルディスカッション～
司会 八王子市民活動支援センター長 春田 博
パネリスト NPO 法人市民ユニットりぼん 代表 大森一美
〃 八王子国際友好クラブ 代表 久保田貞視
〃 八王子住まいづくり市民塾 副代表 坂野大義
〃 老人クラブ「ゆきやなぎ」 代表 細江純子
- 15:10～15:20 「多摩健生からのお誘い」 ・高尾山散策 ・勉強会
- 15:20～16:00 八王子市民活動支援センターの見学 (アンケート記入) 閉会

4. 事後評価

①この事業は、当協議会が平成19年度『高齢者の生きがいづくり支援事業』として八王子市で実施した「生きがい就労・社会参加基礎講座」および、本年度随意契約で八王子市から受注した「セカンドライフ講座」のアドバンスドコースとして位置づける。参加者の事後アンケートの評価は高く、地域住民の仲間づくり形成と将来にわたる行政とのより堅固な信頼関係を形成することができ

たと考えている、

② 第1日の講師はすべて多摩健生の会員が担当した。

「セカンドライフのプランづくり」は上記講座のアンケート中、最も希望の高いカリキュラムの1つであった。内容は、生きがいと経済に絞り込んだ。参加者のアンケートを具体化したものとして評価される。特に、このような研修を受ける機会が少なかったであろう女性から高い評価を得た。

「仲間づくりの実践」はライフプランの3本柱の1つキャリア開発を仲間づくりという視点から説いたものである。人間は1人では生きていけない。講師の豊かな実践経験に基づく話しは説得力があり、参加者に深い感銘を与えた。「仲間づくりの行動計画」は地域での仲間づくりをどのように企画・開発すればよいかを5組に分かれて検討した。参加者が自ら取り上げたテーマ等は別添の資料の通りである。参加者は始めてこのセミナーで互いに知り合う人たちも多く、グループで、企画書を作り上げることで、協働の大切さと共感の喜びを経験した。

③ 第2日は、八王子で活躍しているサラリーマンOB・OGを中心にプログラムを組んだ。

午前は仲間と地域活動という観点から、自らのセカンドライフを地域活動に傾注している2人の実践家に講演を依頼した。現役時代は、2人とも大手企業の役員として産業界の第一線で活躍してきたいわゆる「会社人間」と呼ばれる人たちである。

午後は地域で地域活動や仲間づくりに深い経験を持つ人たちによるパネルディスカッションを設けた。5人の司会・パネラーのうち4人はサラリーマンOB・OGである。1人は専業主婦で、数年前に近隣の主婦たちと福祉系のNPO法人を立ち上げ、8千万円規模の事業に育て上げた女性である。これらの企画は、これから地域で「何かしたい」と願っているシニアたちに勇気と多くの示唆を与えた。パネルディスカッション終了後、多摩健生から仲間づくり活動の一環として行なっている「勉強会」・「散策会」について説明と勧誘を行った。

その後、八王子の市民活動や仲間づくりの拠点である八王子市市民活動支援センターの施設見学をして終講とした。

④ このセミナーは好評で、所期の目的は達成できたと思う。セミナーは一貫した思想によって組み立てられている。一つは、仲間づくりはシニアにとって心身の健康づくりに欠かせない活動との認識。もう一つは、仲間づくりは1人称・2人称の活動に止まらないで、地域のみならず喜びを分かち合う活動を目指すべきという点であった。

実践のない理論は無に等しい。しかし、高学歴の大都市圏サラリーマンOB・OGは理論的裏づけのない実践行動にはついて行かない。この点、このプログラムは大都市圏サラリーマンOB・OG向けに開発した汎用的プログラムとして評価できよう。

また、参加者については、勉強会や散策会への勧誘をはじめフォローアップを徹底し、当会の同調者（シンパ）・アドバイザーの誕生を期待している（前回の講座参加者からアドバイザーが生まれている）。

5. 今後の課題と展望

今回は30名の参加者があった。過去のシニアを対象にしたセミナーに比較して、参加者が多く、

申し込みを断るケースもあった。スムーズに参加者が集まった理由として、2つ考えられる。

1つは、共催の八王子市が、このセミナーを市報に、元 NHK アナウンサー（堀尾正明さん）の市主催の講演会「50歳から考える、その先の私」と、並列に掲載してもらった効果があげられる。もう一つは、30人の参加者のうち9名が、昨年秋実施した「セカンドライフ講座」の受講生であった。これらの2つの結果から、貴重は示唆を感じ取ることができる。

1つは、どんなに良い企画でも、市民の目に留まらなければ、成果はあがらない。広報活動の一層の工夫である。2つ目はリピーターである。これまでのセミナーの企画が悪ければ、9名のリピーターは集まらないと思う。市民が希求するプログラムの提供の大事さである。

「継続は力なり」の言葉の通り、今後も、地道ではあるが、地域に根を下ろした、アドバイザー活動を、こつこつと進めて行きたいと思料している。

3月1日のアンケートより見るセミナー評価と感想：

- ・実受講生は定員35名に対し、30名となり、ほぼ満足出来る数となった。
 - ・八王子市広報の力は前回同様大きかった。
 - ・過去の受講者が9名参加されており、継続的参加はセミナー内容が適切で受け入れられたと思う。又過去の受講者へのDMからの参加者が2名おられた。DMの活用も重要と思われる。
 - ・八王子市HP、また多摩健生HPを見てからの受講生も出てきたことは、ネット社会が進んで来ていることを実感する。HPによる広報活動の重要性を感じる。
 - ・事前キャンセルは有ったが、無断欠席はなかった。天候にも恵まれたためと思われる。
 - ・当日参加の方も4名あり、人数的にはめぐまれた。
 - ・年齢的にはやはり60歳代が多く、セミナー目的にあった人の参加を得られた。
 - ・記述評価からもセミナー内容については十分に満足してもらえたように思われる。
 - ・ライフプランづくりも、女性からの感想に有るように、従来主婦などはプランづくりといったセミナーには参加の機会が少なかったように思われる。女性対象のセミナーも検討する必要アルマも知れない。
 - ・仲間づくりの実践講演も多く共感を得られたと思われる。
 - ・ワークショップの「行動計画をつくる」は初めて出会った人が話し合い、作業を纏めていくのだが、やはりグループにリーダーシップを発揮できる人がいるか、邪魔をする人がいるかで作業内容・進捗度が大きく変わってくる。またファシリテーターの技量にも追うところがある。
- 今回自費出版の本の宣伝のために参加した人がおられ、そのグループは話し合いもうまく進まなかった。こうしたことは初めて経験したが、事前には分からないので対処の方法が難しい。
- 問題の有ったグループのメンバーから1枚も記述のアンケートが出ていない。関係が有る様にも思える。
- ・時間の評価について、無記名の人が多く見られた。昨年の八王子市主催のセミナーでは、市側が用意したアンケートには時間の評価軸がなかったので今回入れたが、シニアはあまり時間には関心がないのか、よく分からない。チェックを入れる時間がなかったとも思えない。
 - ・アンケートの回収率も良く、記名されているので今後のイベントのお誘いも容易になる。

3月8日のアンケートより見るセミナー評価と感想：

- ・天気が悪く女性の無断欠席が多かった。しかし28名と成り。教室の定員から行くと丁度良かった。大きな部屋が確保できなかったためであるが、もし全員参加されたら一部3人掛けとなる処であった。
- ・参加の動機から、皆さん八王子市の市民活動に興味を持たれていることが分かる。模索している人が多くおられるようだ。まだまだ市民には知られていないようだ。PRが必要と思われる。
- ・市民活動についてはいろいろな団体が活躍している説明は有ったが、個々の活動内容まで踏み込む時間がなかったのも、一部の人には不満で有ったようだ。紹介の団体の数を減らし、具体的な活動内容の実態を話すことも重要に思われる。
- ・地域を育むシニアの塩沢さんの話は多くの共感を呼んだ様だ。
- ・パネルディスカッションも評価が高かった。パネラー選定も良かったように思われる。またバランス(男女各2名・経歴ある団体から立ち上げ間もない団体)も良かった。
- ・「仲間づくり」がテーマであるため、各代表が立ち上げた経緯、苦労、将来の問題点が中心となったが会の活動内容まで詳しく知りたい人もいたようだ。
- ・8日も時間の評価で無記名の人が多い。
- ・今回もアンケートの回収率も良く。記名されている人も多い。まじめな参加者が多いので、今後緊密な関係を保つことにより、多摩健生への参加など色々考えられる。



▲ライフプラン作りを講演する大山会長



▲軽い体操でカラダをほぐして・・・。

本年3月に多摩健康生きがいきづくりアドバイザー協議会（多摩健生）主催の「シニアの生きがい、健康と仲間づくりセミナー」を視察した。このセミナーのキャッチコピーは、「セカンドライフを元気で楽しく過ごす秘訣を仲間と一緒に学びませんか」というものである。

日時は、3月1日、8日の2日間で、両日とも日曜日、時間は10時から16時まで、会場はJR八王子駅から駅前通り徒歩2分の八王子クリエートホールである。募集人数は35名で、定員オーバーになった。講座のプログラムは、1日目が「セカンドライフのプラン作り」大山孝（多摩健生会長）、「仲間づくりの実践」小川渚（同会副会長）、「ワークショップ仲間づくりの行動計画をつくる」倉本武明（同会副会長）の4本立てである。

大山さんは、かつて人事部でライフプラン研修を仕事として従事していた経歴の人だから、この分野のベテランで、ライフプランを「経済プラン」（収入と支出両面からチェックし、家族の安定をめざす）、「健康管理プラン」（食生活、運動、休養、ストレスに注意、生活管理が特に大事）、生きがい開発プラン（自分の持っている可能性にチャレンジ、ライフワークの完成）の3本立てで説明した。

小川さんは「仲間づくり」の実践について、定年後の自由時間は11万時間もあるのだから、日々やることがあるし、行くところがある、合う人がいるという3つを実行すると良いという3人称の生きがいを提案する。1人称は自分のため、2人称は誰かのため、3人称は他人のためと言っている。そのスタンスとして、以下の4つのことを提案しているので引用させてもらった。

【自分から積極的に会を立ち上げる】【世話役を買って出る】

【できるだけ多くの人に、役割を持ってもらう】【記録を残し、継続に繋げる】

倉本さんの「仲間づくり」ワークショップは4グループで活動計画を協議して作成し、各グループ5分説明するという進め方である。計画は、「シニアの健康講演会」、「山里をのんびり歩こう」、「介護の悩みを聞く会」、「桜を見る会」、「健康づくりの散策」の5つが出てきた。各グループに1人の健生のベテランがファシリテーターを務めて、スムーズなまとめに導いていた。グループ討議が仲間づくりになっていたし、計画の目的は、仲間づくりできるメンバー全員が楽しみながら作成したプランであるから、実行されれば、仲間づくりに大いに役立つと思われた。

2日目の午前は、「仲間と地域活動」についての講演2本が外部講師によってなされて、午後に「八王子の市民活動の現場から」と題して、春田博氏（八王子市市民活動支援センター長）の司会で、以下の4名がパネリストを務めた。

【市民ユニットリボン代表 大森一美】【八王子国際友好クラブ代表 久保田貞視】

【八王子住まいづくり市民塾副代表 坂野大義】【老人クラブ「ゆきやなぎ」代表細江純子】 多摩健生は平成7年に設立されて、13年が経過している。役員クラスは、長い経験を活かして、こうした事業の運営に慣れている。本事業は会を代表するモデル事業に成長していることを改めて感じた。

ノルディック ウォーキングを通して地域で生き生き仲間づくり

主催：神奈川健康生きがいつくりアドバイザー協議会

1. 事業の目的

地域を拠点にノルディック ウォーキングの講習会を開催し、中高齢者の健康維持・増進（メタボ対策と歩行のリハビリ）、介護予防支援とともに、終了後は「ノルディック ウォーキング」のサークルを結成し、健康・生きがいに関心のある仲間づくりの組織化を図り、地域の健康生きがいつくりの活性化に貢献する。

また、希望者には神奈川健生の既存サークル活動、事業活動への入会を働きかける。

2. 事業の実施体制及びその他の関係団体との連携

当協議会員で日本ノルディック ウォーキング協会のインストラクターに認定されたものが指導する。各地域3名以上のインストラクターが各回付添い指導する。

参加者の募集は公民館、社協事務所等各所にパンフレットを配置するだけでなく、現在参加している地域コミュニティや、知人・友人を通して声をかけるとともに、実技会場に予定しているところでデモ歩行も行い、関心を寄せた人を直接勧誘した。

3. 実施した事業の概要

1) 実施日	2) 実施場所	3) 事業対象	参加者
20年11月22日	座間市	地域の中高齢者男女(登録数 27名)	31名
20年11月29日	県立谷戸山公園	一般応募者	22名
20年12月6日	市立かみが沢公園	座間市社会福祉協議会職員	28名
20年12月18日	横浜市都筑区	地域の中高齢者男女(登録数 17名)	17名
20年12月19日	区立月出松公園	都筑生きがい探検隊メンバー	14名
20年12月20日		加賀原地域ケアプラザ利用者	16名
21年1月13日	相模原市	地域の中高齢者男女(登録数 37名)	26名
21年1月20日	市立麻溝公園・	体操クラブ会員、一般応募者	26名
21年1月27日	県立相模原公園	公民館健康づくり委員会	25名
21年2月7日	横浜市港北区	地域の中高齢者男女(登録数 34名)	28名
21年2月14日	市立大倉山公園	ラジオ体操、花壇整備メンバー	14名
21年2月21日		一般応募者、健生協会	15名
21年3月7日	海老名市	地域の中高齢者男女	
21年3月14日	県立三川公園	一般応募者	
21年3月21日		座間・相模原での受講済みの希望者	

4. 事業の内容 各会場共通で

- 第1日目 「座学」 ①ノルディック ウォーキングの概要
②DVD観賞
③ポールの調整法、装着法
「実地訓練」 ④ウォーミングアップ
⑤基本歩行法の指導
⑥クールダウン
- 第2日目 「実地訓練」 ①ウォーミングアップ
②歩行実習（途中1回小休憩）
③クールダウン
- 第3日目 「実地訓練」 ①ウォーミングアップ
②歩行実習
③クールダウン
「座学」 ④アンケート記入
⑤質疑応答

5. 事後評価

終了後の参加者のアンケート結果を見ると

- 1、講習会参加の感想は①大変良かった②良かったとほぼ満点であった
- 2、ノルディック ウォーキングについて理解したかについても同様である
- 3、今後これを続けたいかでは7割を超えている

アンケート結果（％）

	参加の感想			理解できたか			今後も続ける			サークル
	大変良い	良い	無回答	大変	普通	無回答	はい	いいえ	無回答	希望
座間市	80.0	20.0	0.0	56.0	44.0	0.0	100.0			96.0
都筑区	60.0	40.0	0.0	40.0	55.0	5.0	90.0	10.0		75.0
相模原市	72.0	28.0	0.0	36.0	60.0	4.0	100.0			96.0
港北区	59.4	40.6	0.0	43.8	56.8	0.0	71.8	18.8	9.4	90.0

講習する側から見ると

- 1、毎回2時間では時間が少なかったと思える

当初予定していたビデオを撮って1日目と3日目の各自歩行状況を比較してもらおうと当初考えていたが、ほとんどの地域で出来なかった。

- 2、スタッフはインストラクター3名で行うよう考えていたが、それでは足らずインストラクターを3・4名増員せざるを得なかった。応援者には交通費実費を支払うのみで対応したが、予算を超過してしまった。

- 3、参加者の募集には大変苦勞し、受託決定後時間の無い座間市などは、会場となる公園を講師が

ポールを使って歩き、公園内散策の人々に声をかけチラシを渡して参加を呼びかけるなどの努力により集めた。他の地域では既存の組織に参加を呼びかける等を行い、計画人数20名の確保に努力したが、毎回出てくる人は登録数から大きく割り込んでいる。

4、ポールの準備も(株)キャラバンから20組借受けたが、参加者数にバラつきがあり、不足分の対応に苦慮した。

5、今回の受講者の中からマイポールを購入する人が相当数出ている。2万～3万円するものを購入したという状況から、単にアンケートの模範解答とは考えられず、参加者には気に入ってもらえたとは判断する。

6. 今後の課題と展望

①同好会の結成

ノルディック ウォーキングは本来自主的にポールを所有して自分で歩くものであるが、アンケートの結果から同好会を作った場合参加すると答えている人が多い。

そこで、神奈川健生会員が同好会主催者となり、今後も普及活動を行っていきたい。

開設地域は当面、今回行った場所周辺が適切と見て、今回の参加者名簿に基づき声をかけていく。

(都筑区では4月立ち上げで推進中)

②体験講習開の実施

同好会結成と併せて、今回講習会を実施しなかった地区においても、講習会を開催して普及活動を推進していく。

③神奈川健生としてこの活動を発展させるためには、全地区ネットにインストラクターの配置が必要である

来年度からインストラクター不在の地区で認定講習会に参加できるレベルへ養成するアドバイザーに対する講習会を実施する。

④ポールの問題

ポールは個人所有が望ましいが、当面は貸し出し用ポールを用意せざるを得ない。そのため(株)キャラバンに長期のポール貸し出しを折衝する。(50組程度)

⑤イベント企画

①のような方法で同好会を増やし、ノルディック ウォーキング人口を増やして中高齢者の健康維持増進を図り、地域仲間づくりのリーダーシップをとりたい。

また、広い地域での仲間づくりとして、相当数の人数がまとまった段階で神奈川健生が主催する楽しいノルディック ウォーキング イベントを企画する。



事業を視察して

委員 龍野 頼子

本事業は、日本ではあまり耳慣れない「ノルディックウォーキング」を通しての「仲間づくり」を目指す事業である。神奈川健生の方々、今回の事業のインストラクターを務める。

「歩く」この日常的な行為が高齢者にとって如何に大切で、持病を抱えている方ほど「歩く」事が大切であるかが、今回の事業で改めて考えさせられた事である。膝痛・腰痛等不安を抱えての参加も少なくなかった。リハビリにも応用されているとの事が、参加者の心を動かし後押ししたのかもしれない。私自身も体験すると、ポールを地面に着ける事で身体がふっと軽くなり、想像以上に足（膝）への負担が少ない。「不安無く参加できた」と参加者の一人が笑顔で話された。「ノルディックウォーキング」を経験され、熟知され、健康効果を実感できたインストラクターならではの配慮とアドバイスが参加者の不安を取り除くのだろう。

「歩く」事は、いつでも誰でも出来る。しかし、この講習に参加した方々は「仲間」で歩く楽しさを実感したようだ。自然の中で身体を動かす、一人でも出来るが「仲間」と一緒ならもっと楽しい。私自身も短時間であったが、参加者の方やインストラクターと同じ時を過ごせた事に感動すら覚えた。この事業を終えて、『出会いこそ「生きがい」をもたらすきっかけになる』との言葉を思い出さずにはいられなかった。

運動を諦めていた方々だけでなく、地域デビューのきっかけとしても参加しやすい企画であり、「仲間づくり」の楽しさを感じる事の出来る企画であるだけに、講習後も同好会として続けていく事は、とても意義のあることだ。メタボ対策の為に効果が見込めるとの事、より多くの皆さんに周知される事が今後の課題だと思われる。

本事業では、安全面での配慮が最重要課題となるが、健生メンバー（インストラクター）が4・5名に一人の割合で配置されており、コースに出ても、常に声掛けする余裕がある。実技終了後に道を隔てた講義室に向かう際も、横断歩道での誘導など決め細やかな安全対策が施されていた。

神奈川健生の見えない部分での安全に配慮した細かな気遣いが、参加者の安心・信頼を生み、また参加しようと思う意欲に繋がる、「仲間づくり」の真髄を捕らえた事業であった。

高齢者の仲間づくりに向けた「生きがい談義」

主催：静岡県健康生きがいづくりアドバイザー協議会

1. 事業の目的

高齢者が社会参加を通して自立、自己実現を図ることは本格的な高齢社会を迎えた今、大変重要なことであり、高齢者自身が日常生活の中で安全と楽しさを創造し、生きがいづくりを実践することができるような機会と環境づくりを支援するものである。

仲間づくり活動は、人と人とのつながりをつくり、三人称への生きがいづくり活動につながる。仲間づくりに参加するきっかけの場を提供し、高齢者の仲間づくり活動の推進を啓発すると共に、専門医から認知症予防について日常生活のあり方を学び、仲間づくりによる認知症予防を理解する。

2. 事業の実施体制

- i. 事業の受託契約を締結後直ちに検討委員会を開催し、実施に向けた具体的な内容について検討を行った。

- ①事業の提案時、仮押さえした会場の正式申し込み。
②提案時策定の事業内容の再確認と役割分担 ③後援、連携先への事業説明

- ii. 検討委員会構成と役割

☆委員長 濱岡典子（会長） ☆事前準備隊長 藤田秋夫（事務局長）

- ①会場準備担当 石川勝彦（副会長） ②基調講演担当 濱岡典子（会長）
③活動発表会担当 鈴木 敬（副会長） ④集客担当 土井 忠（副会長）

☆検討委員会実施日

第1回＝10月11日、第2回＝10月23日、第3回＝11月26日
第4回＝12月13日、第5回＝12月15日（会場下見）

- iii. 当日の役割分担

☆委員長 濱岡典子（会長） ☆総合調整 藤田秋夫（事務局長）

・総合受付 石川勝彦 村松和子

①基調講演 ・司会 井上美佐恵 ・PA 鈴木啓司

②サークル活動発表会 ・司会 納土みつ江

・ステージ 鈴木啓司 鈴木 敬 土井 忠 山田恵子

・展示ブース 早川和男 横井邦枝 増田 隆 村田啓子

- iv. 他団体との連携、後援先

①ポスター、チラシの掲示、配布の支援

- ・静岡市内生涯学習センター ・静岡市老人クラブ連合会
・静岡市社会福祉協議会 ・他近隣市町の公民館、自治体施設

②後援団体

- ・静岡県（厚生部所管） ・（財）しずおか健康長寿財団
- ・NHK静岡放送局 ・静岡新聞社・静岡放送 ・中日新聞東海本社
- ・毎日新聞社静岡支局 ・静岡第一テレビ

3. 実施した事業の概要

1) 実施日 平成21年1月12日（月・祝） 10:00 ～ 16:00 （受付開始 9:30）

2) 実施場所

静岡県コンベンションアーツセンター「グランシップ」6F 交流ホール
静岡県静岡市駿河区池田79-4

3) 事業の対象

①基調講演 どなたでも参加可能

②サークル活動発表会

- ・発表サークル 中高年サークルで構成人数5名以上のサークル
- ・発表会参加者 中高年サークル活動に関心を持つ方、中高年の自主活動を支援する機関、団体の方

4) 事業の内容

i、基調講演（第1部） 10:00 ～ 11:30

演題 「仲間づくりで防げる治せる認知症」

講師 金子満雄氏（日本早期認知症学会理事長、日本早期認知症学会理事長
浜松早期認知症研究所金子クリニック院長）

講演要旨

軽度の認知症を「自発性や計画性、意欲が低下して指示待ちになる人」と定義し、
「感性を磨けば、軽度の認知症は必ず治る。」と強調し、没頭できる趣味や特技を持つ
ことが必要であることを訴えた。

ii、サークル活動発表会（第2部） 12:00 ～ 16:00

(1)参加サークル数 12グループ

参加サークル代表者による活動事例発表を行った、口頭による発表グループや趣味、特技の
演技発表も行われ終日和やかな雰囲気に包まれていた。

(2)展示ブースでの体験参加

参加サークル12グループにより、パネルと机上展示を行い、作成物やグループ活動で作成
した作品を展示した。

音楽情操教育や健康吹き矢クラブなどは、演奏の実演や吹き矢の体験を行い、好評を博した。

iii、参加者数

参加総数 200名

内訳：180名（12サークル62名プラス入場者118名）＋スタッフ20名

4. 事後評価

1. 評価

本事業の（財）健康・生きがい開発財団からの委託内定から事業開始予定時期までの
期間が4ヶ月と短く、参加者応募が予定数を満たすか不安であった。

基調講演会に付いては設置客席を満席にし、180名の聴講者を動員できた。

講師も聴講者とキャッチボールをしながら、時には趣味のバイオリン演奏を交え、

正に認知症予防の実践的な講演となった。

サークル活動発表参加数は予定の半数に満たなかったが、参加サークルの活動内容は新鮮で現在の健康・生きがいがづくり活動にマッチしたものであり、基調講演と連動した企画であったと思われる。

2. 成 果

認知症は一時的講演や話を聞くことで防げるものではないが、今回の講演を通して日常生活の過ごし方、前向きな生き方が大切であることが理解でき、当事者や家族との接触の中でアドバイザーとしての資質向上に役立った。

日本早期認知症学会理事長を務められる金子先生との意見交換が出来、今後先生の支援を受けながら新しい活動分野への方向性を見出すことが出来た。

今回参加グループは12グループであったが、それぞれのグループの口頭での説明だけに終わることなく、体験の展示ブースを設置したことは、口頭説明への補完だけでなく、具体的に実践ベースで体験できたことは、より深い理解につながり仲間づくりの機会、きっかけづくりにより効果的であったといえる。

5. 今後の課題と展望

1. 課 題

認知症予防のケアは専門的医学知識や看護スキルを必要とする。また、一過性のイベント的講座で成果を出せるものではない。高齢社会を考えると避けて通れない「認知症」について正しい理解とケアの方法を理解することが大切である。財政的基盤の弱いボランティア団体においては行政機関との協働による草の根的活動が必要である。

仲間づくり活動によって、健康と生きがいがづくりに成果を出しているサークルは県下においては多くのグループがあると推察するが、実態が把握されていない。適切な支援をするためには実態の把握が必要である。

2. 展 望

本試行事業を通して得た、介護予防や認知症についての知識をもとに従来の認知症サポーターの枠に留まることなく、健生活動の随所にその要素を取り入れた事業展開に役立たせたいと思う。

現時点で持ちえるアドバイザースキルにプラスして、より地域に密着した介護予防活動に発展させたい。

先ず、高齢者の閉じこもりを防止するために仲間づくりへの参加のきっかけの場づくり、機会づくりを継続して活動することとしたい。

仲間づくりサークルの実態は各市町の生きがい推進担当と連携し、県内的な実態調査を行い、適切な支援が出来るよう、準備的な事業に取り組んでゆきたい。



▲金子氏の講演



▲サークル発表（腹話術）

事業を視察して

委員 龍野 頼子

この事業は午前・午後の2部で企画されており、1部は日本早期認知症学会理事長の金子満雄氏の「仲間づくりで防げる治せる認知症」の講演、2部は県内のサークル13団体の発表・体験会で構成されている。

金子氏の講演では、ボケやすい高齢者の特徴、軽度認知症の主な臨床症状、認知症の発現頻度と予防対策、地域単位での認知症発現頻度、脳リハビリの原則を基に、高齢者の「孤独」が認知症と大きく関連している。それには、仲間で行う遊び（ゲーム）が認知症予防には効果的であるとの事が語られた大筋である。参加者の中には実際に介護をしている方や介護職の方も多く含まれ、認知症に対する関心の高さが窺えた。質問タイムも設けられ介護者の切実な問題等が数多く出され、介護者の疲弊が垣間見えた。この講演を聴き「自分だけではない」と感じ「孤立感」が軽減された介護者も少なくなかったようである。これも「仲間づくり」の大切な一歩であったと思われる。

昼食をはさんで、サークル13団体の発表・体験会が開催された。手作りのものや伝統芸能が少なくなっている昨今、地域に根ざした興味深いものばかりであり、全てに心動かされる何かがあった。それは、「自分の可能性を伸ばしていく自己実現の過程」を「生きがい」と考えるならば、多くの参加団体が「生きがい」を謳歌していたからだろう。発表後、展示ブースに於いて、発表された方々とじかに会話をしたり、使われている道具に触れたりする事で舞台と観客席の垣根を無くし「仲間」として参加しやすい様に、工夫されていたのも「仲間づくり」には一役買ったと思われる。

静岡健生は、過去に多くのイベントを手がけているだけあって、会の運営にとっても慣れていて進行がスムーズであった。一昨年、昨年の事業からの団体との「仲間づくり」もしっかりと築かれ、他の参加団体もとても協力的だった。参加団体が他の参加団体に興味を持ち交流する姿も見られ、ますます築かれた輪が広がっていく良い予感がした。協議会が中心になり、他の団体を束ね、団体間で知り合い、仲間になる。「仲間づくり」の本事業は、本来の目的を遥かに超える結果となった。長年の地域に根ざした地道な活動が実を結んだ形だと確信した。本事業を更なる健生発展に大いに役立てていただきたいと思います。

戸笠 健康・いきがい会

(地域を知り・人との出会い・ふれあいを楽しもう)

主催：名古屋市緑区戸笠学区福祉推進協議会 愛知県健康生きがいづくりアドバイザー協議会

1. 事業の目的

名古屋市の南東に位置する緑区は、人口約22万5千人を有し、市内16区で第一位である。当戸笠学区は約3千世帯・人口約8千人を有しているが、高齢化率区内1位の26.85%（20年）である。福祉事業も「食事会」「子育てひろば」「たまり場」「はつらつクラブ」「囲碁クラブ」等を開催しているものの、更に中高齢者に対し「出会い・ふれ合いの場をつくり、人の輪を広め、近隣地域をよく知り、生活に密着した健康で生きがいを思い出せる手段方法を学び合い、健康で明るく楽しく生活の出来る仲間のいる地域にしたい。

2. 事業の実施体制及びその他の関連団体等との連携

「愛知県健康生きがいづくりアドバイザー協議会」の役員を中心とし、緑区社会福祉協議会・学区連絡協議会・学区福祉推進協議会・学区区政連絡協議会・学区民生児童委員連絡協議会・戸笠コミュニティーセンターを含め、それぞれからの代表9名を「戸笠 健康・生きがい会」の委員とする。

広報活動として、「連絡協議会だより」にその活動状況を載せる。

3. 実施事業の概要

◎第1回 平成20年11月4日（火）13：00～15：30

緑区社会福祉協議会 石黒 司 事務局長参加

第1部 藤枝静次 愛知県健康生きがいづくりアドバイザー協議会会長の講演

演題 「地域参加・仲間づくり」

「戸笠 健康・生きがい会」を立ち上げた理由。何故戸笠かー誰のための開催…5K(健康・環境・家族・経済・気概(生きがい)の充実した「健康で生きがいのある生活」をする。それには、地元での居場所(町内会・自治会・スポーツクラブ・研修会・交流と助け合いとボランティアに参加する、ここでの生きがい探し・自分探し・地域デビューとチャンスをつかむ… 聞いていて我々にも問いかけ、大変楽しいお話だった。

第2部 コーディネーション トレーニング

大角 京子 緑区体育協会 副会長による新しい運動

「バランスの良い・筋肉を養う軽い運動」

床にマットを敷きそこに寝転がり、静かな音楽を聴きながら、ゆったりと・ゆっくりと無理のない運動をする。また、脳の運動ではジャンケンとしてそのジャンケンで足し算としたり、グループに分かれ「ジャンケン列車」等のゲームを楽しみ会場が大爆笑につつまれた。新しい試みであ

り、皆さんも興味を持って参加されたようで、有意義な時を過ごすことができた。

◎第2回 平成21年1月31日(火) 13:00~16:10

第1部 玉腰 亮 日本野鳥の会・愛知県支部副部長による「ほら貝池・戸笠 池に飛来する野鳥について」お話を聞く。

プロジェクターの画面を見ながら野鳥の説明を受け、また、ペン型の特殊なものを使って、「今ほら貝池にこんな声で鳴いているのはこの鳥だよ」と野鳥の声まで聞かせていただき、大変興味深く。分りやすいお話をきく事ができた。

第2部 本多 義光 戸笠学区福祉推進協議会会長による「戸笠学区の昔」のお話を聞く。

昭和36年頃からほら貝地域の宅地造成が始まり、昭和45年7月より戸笠小学校の建設が始まった事、戸笠小学校の工事の様子をみながらの説明を聞き当時引っ越していた方達はその事を思い出したようだった。現在の「鈴のれん」・「ダイエー」辺りは田や畑で藤川が流れ、メダカ・フナが泳ぎ、ヨモギ・セリ等が生え、のどかな田園地帯だった事、ここに地下鉄が通るなど誰が予想しただろう。しばらく、昔話しに花が咲き有意義な時間をすごした。

第3部 先回に続き今回もコーディネーション トレーニングを行う。

軽いダンベルを使った「筋力アップ」の運動をする。これも、無理せず、出来る範囲で、自分の判断で何回も同じ事を繰り返す、やってみて納得のいく運動だった。また、難しいが、ぜひ継続する事が良い事もわかった。ダンベルは1ℓのペットボトルに水・砂を入れ家庭でも出来る事を教えていただく。「脳体操」「脳の活性化」と言う事で、歌を歌いながら指を動かす運動など確かに「脳の活性化」に良い事がわかり楽しい一時を過ごす事ができた。

◎第3回 平成21年2月3日(火) 13:00~16:20 09年3月17日

緑区民生子ども課 福祉課 久野 節夫 課長

緑区社会福祉協議会 石黒 司 事務局長

健康生きがいきづくりアドバイザー 中尾 堯 アドバイザー参加

第1部「笑いの力・エクササイズ・血液サラサラ」 石川春代 トレーナー

健康講座として「ワッハッハ体操」の指導を受ける。

両手を上げ、また、おなかを押さえ大声でワッハッハと笑う。こんなに大声で笑う事が体に良いとは思わなかったとの声もあり、皆さん真剣に取り組んでみえた、また日頃あまりやらない体の部分を相手の手を取り引っ張ったり、肩をたたいたり、さすったり、もんだりといろいろ体の細かい部分をやわらかくするコツを教えていただく。

第2部 参加者45名を4つのグループに分ける。

自己紹介・趣味・特技・その他今自分が思っている事(福祉・環境等)を自由に話す会とする、各グループの司会者は愛知県健康生きがいきづくりアドバイザー協議会の方にお願ひし、コーヒー・ケーキを前におしゃべりが盛り上がりいつ終わるのか心配になる。最後に、各グループのネーミングと、話し合ったキーワードを決め、まとめ役よりグループでどんな話題が出たのか

発表する。

①グリーングリーングループ==人とのふれあい（自分も・他人も・地域も元気）

②かわせみグループ==環境（住みやすい街・防犯・地域の美化・声かけ）

③福の神グループ==ボランティア（人とのつながり・人と自分を地域を元気に）

④赤ぐみ==友達づくり（後継者づくり・学区区政・自治会に参加・ボランティアに参加）狭い会場で少し騒々しかったが、結論は出ないにしても活発な意見・討論がなされそれぞれの思いを声にして皆に聞いていただいたと言うだけでも良かった。

4. 事後評価

統計資料から高齢化率の高いエリアにスポットを当て、増え続けている人口や住民など環境を考慮し、孤立しそうな年齢65歳～74歳位の人にスポットを当て、新しい姿の仲間づくり・生きがい探しと災害時に備えた近所付きあいまた、住んでいる身近な地域や生き物の変化などを取り入れて興味と話題性のある事業を計画した。

主旨を理解し地域住民の中から発起人を取り、実行委員が誕生した。その、バックボーンには学区の社会福祉推進協議会・区政協力委員会の責任者・ボランティアの方の理解と情熱に負うところが大きい。また、そのバックアップを行政を含め支援してくれた事は大きい力となった。但し当初から住民の皆さんで実態に即応した地域で受け入れる事業を企画・運営・実施した決断力と内容を吟味し中味の濃いふれあい型研修会が出来た事は住民にとって大きな喜びと自信に繋がっており多くの新しい仲間が出来た事を確信する。その内容は

（1）仲間づくりと健康づくりの手段を知り、そして、ふれあう手法に気づき、健康はまずアクションから、コーディネーショントレーニングを取り入れ特に高齢者にダンベルを使用して行う実技があり興味があった。

（2）地域の特性を活かし自然との関わり、池に集まる野鳥を四季を通じ観察し鳥の声まで会場に響かせ立体的に学び新しいふれあいがあった。

（3）ほとんどの住民が知らない開発当時の地形の写真を見ながら、また、そこに住んでいた生き物や、環境の変化を話し合い、今後どのように変化していくのかを夢見ていた。

（4）「笑いのエクササイズ」本講座のまとめとも思われるもので、仲間と一緒に語ろうよ、身も心も身体もリラックスして、そこに笑顔が欲しいと腹から笑える講座を取り入れた。

（5）終章としてグループ交流会、出会い・ふれあい・語り合い。仲間グループでテーマを設け討論する。いつしか身近な友達になっていた。その中で共有できるキーワードを見いだしていた。愛知健生の会員がおりまとめのお手伝いが出来た事に感謝する。

（6）まとめ

短時間の中で高齢者がここまで熱心に参加し仲間意識をもたれ誰れ彼れなくふれあいができ、喜び合う機会が持てた意識は大きい。

福祉推進協議会・区政協力委員会・民生委員と特に実行委員会メンバーが深く関わり会合を重ねて出来た意識は非常に大きい。このクラブはもうスタートしたと評価したい。

5. 今後の展望と課題

会場や器具等の関係で参加者が制約され、自由参加がむづかしかった事が心残りであるが、一度の参加でなくリピータの参加が多く、絶えず満員になった事が地域の話題となり、この種の講座がいか
に必要であるかを痛感した。

今後は年代を限定せず幅広い交流と仲間づくりとふれあいの喜びを分かちあう事ができればよい。

「戸笠 健康生きがい会」と言う冠を付けた会が誕生したこの芽を育て継続していく必要がある。
地域を越えて仲間づくりができ、健康で明るく楽しい生きがいと交流のある地域社会が維持・継続す
る事を楽しみにしている。また、その要素は十分ある。



▲まず、全員で元氣のでのる体操を。



▲分科会（お茶会）で話し合い。

戸笠学区に移住しようか・・・お世辞でなくそんな気分になってしまった。それほどにこの地域のお年寄り達は素敵だった。

2月3日、戸笠 健康・生きがい会と題する仲間づくりの催しの第3回目を視察した。会場は地域のコミュニティセンター。昨年11月に第1回目、1月に第2回目が実施され、今回は最終回であった。そのため、参加者は相応に顔なじみとなっているのだろう、会場には和やかな雰囲気が漂っていた。

報告書にもあるが、1回目の催しではコーディネーショントレーニングを、2回目には野鳥観察会などを実施し、3回目の今回の目玉は「笑いのエクササイズ」というお年寄り向けの定番企画だった。元気いっぱいのトレーナーの指導で参加者は大いに笑い、体を動かし、健康のコツを学んだところで「おしゃべりの会」に移行した。ここで参加者は約10名ずつのグループに別れ、コーヒーやケーキを味わいつつ、自己紹介し、話し合うのだが、何と、この話し合いあいさしながら地域自治会の集いのようにってしまったのだ。

と言っても、深刻に顔つき合わせて・・・というのではない。笑顔を忘れることなく、自分自身の、また地域の問題を出し合い、それについて解決策をアドバイスしあうという、いわば暮らしの知恵の交換会なのだ。おしゃべりの内容を模造紙に書いて代表が発表したのだが、そこに登場した言葉は「防犯」であり「地域の美化」であり「ふれあい」であり「福の神」であり「人とのつながり」であった。参加者が地域を愛し、人々を愛し、一緒に地域と自分自身の人生を良くして行こうという意欲が感じられ、聞いている私にもそれが伝わり、冒頭に述べたような感想となった。

最後に催しを総括した主催者代表の藤枝氏は「皆さんの『誠』が感じられた」と述べていたが、全く同感である。

忘れてならないのはインストラクターとして参加していた健生アドバイザーの努力だろう。いくら顔なじみになったとはいえ、まだまだ遠慮がちな参加者をうまく誘導し、活発な意見交換に持って行った技術は見事だったし、それがあってのこの成果だと思う。

嬉しいことに、この催しは4月より定例の行事として継続されることになったという。参加者の満足度が高かったわけだ。素晴らしいことだ。

そして、仲間づくりには技術があり、それを駆使すれば仲間づくりを助成することは可能であると言うことを痛感した。普遍的な技術として確立すれば、健康生きがいづくりアドバイザーのような資格を持つ方々のスキルとして有効なものになるのではないだろうか。

地域の仲間で築こう 認知予防のネットワーク

認知症予防教室 インストラクター養成講座

主催：健生ネットワーク京都

1. 事業の目的

地域で高齢者の生きがい支援に関わるボランティア等をはじめ、地域住民が中心となり、高齢者に限らず認知症予防のためのネットワークを組み、地域での予防活動を円滑に行う方策として、当協議会が蓄積したノウハウを活用して、スリーA方式による認知症予防教室インストラクター養成講座を開催する。

そして講座参加者による活動組織の構築により、身近な地域行政や各種団体と連携を図り、各地域で認知症に対する理解を広めるとともに、予防活動を展開することによって、認知症発症を未然に防ぎ、高齢者介護の人的経済的負担を軽減し明るい長寿社会づくりに寄与する。

2. 事業の実施体制及びその他の関係団体等との連携

- 1) 体制 当協議会の幹事会メンバーを主体とした実行委員会を立ち上げ、4回の会合を持って企画・運営を推進した。
- 2) 後援 南丹市・南丹市社会福祉協議会・NPO法人認知症予防ネット
- 3) 広報 南丹市広報誌「なんたん」（全戸配付）

3. 実施した事業の概要

- 1) 実施日 平成21年1月17日～2月14日の毎週土曜日（1/17、24、31、2/7、14）
午前9時30分～午後4時の講座を5回開催する。
- 2) 実施場所 京都府立口丹波勤労者福祉会館 JR八木駅徒歩5～6分
- 3) 事業の対象 地域で介護福祉関連業務に携わっている方、ボランティア活動に取り組んでいる方などを対象に、認知症予防教室のスリーA方式をマスターするインストラクターとなる研修を行う。参加者37名。（女性35名、男性2名）

4) 事業の内容

受講者がインストラクターとして必要な研修科目を、NPO法人認知症予防ネットの講師陣が、スリーAとは、認知症の理解、インストラクターの心得など理論と実践について講義する。

当協議会のインストラクター認定者5名が交代で、教室を開く際の会場設営、ゲームを始める前の話題提供の仕方から、20種類あるゲーム運営方法など研修科目一つ一つを、5日間組み合わせに変化を持たせたプログラムにより指導、その後インストラクターとして実際に活動できるように受講者が交互に指導する立場になって反復演習を行った。

講義内容

- ・スリーAとは ・認知症の理解 ・学習療法やレクリエーション技法との違い
- ・インストラクターとは ・インストラクターの心得 ・介護保険との関連
- ・専門職が必要な場合 ・ゲームを活用する場合 ・教室を開催する場合

実技：ゲーム20種類

ゲームその1 ウォーミングアップ（指から腕の運動）

- 1) 1から10 2) 指の運動「1・2・3～」 3) グーパー体操
4) でんでん虫 5) お茶つぼ 6) グーチョキパー

ゲームその2 スキンシップ（上半身の運動）

- 7) リズム2拍子 8) リズム3拍子 9) リズム4拍子
10) お手玉回し「替えて替えて」「歌・お猿の駕籠屋」 11) どじょうさん

ゲームその3 頭の体操

- 12) 頭文字集め 13) ビンゴゲーム 14) 広告パズル 15) 追っかけ将棋

ゲームその4 運動量の大きなゲーム（チームワーク）

- 16) 2種類の太鼓「歌 あんたがたどこさ」 17) 風船バレー
18) 風船サッカー 19) シーツ玉入れ 20) じゃんけんゲーム

実施プログラム

第1回 1月17日

10時～12時

開講挨拶、オリエンテーションのあと、スリーAのゲーム20種類体験（初心でゲームを体験する）

13時～ 講演 NPO法人認知症予防ネット 高林実結樹理事長

スリーA方式認知症予防教室とは・スリーA事業の変遷・教室開設の動機・
スリーAの応援団・予防の定義・介護保険財政への貢献
◎スリーAはどのように良いのか・どのように良くなるかの事例など。

15時～ 夢の旅行の回想

15時30分 質疑応答・連絡事項

第2回 1月24日

10時～12時 自己紹介・夢の旅行、ゲームその1（指から腕の運動）、
ゲームその2（上半身の運動）

アンケートに基づき2グループ分け、徹底的にゲームの順番とやり方を
覚えてもらう。各人がリーダー役として発声できるようにする。

13時～ NPO法人認知症予防ネット 原運営アドバイザー講義

インストラクターとしてのゲームの進め方（動作と言葉かけ）の確認。

14時40分～脳の働き、認知症の早期発見・認知症の種類・原因

15時30分 質疑応答・連絡事項

第3回 1月31日

10～12時 自己紹介・夢の旅行 ゲームその1（指から腕の運動）の復習

ゲームその2（上半身の運動）リズム2拍子～4拍子、お手玉回し・ド
ジョウさん（休憩）、ゲームその3言葉集め・ビンゴゲーム・広告パズル・
追っかけ将棋

13時～ NPO法人認知症予防ネット 原運営アドバイザー講義

インストラクターとしてのゲームの進め方（動作と言葉かけ）の確認。
全ゲームの復習

14時30分休憩 夢の旅行の回想

14時50分～15時30分 原運営アドバイザー 補足説明

15時30分 質疑応答・連絡事項

第4回 2月7日

- 10時～12時 NPO法人認知症予防ネット 赤松ふさ枝看護師講義
かな拾いテスト・図形模写・バウムテスト実施、認知症予防教室の持ち方
(資料：かな拾いテスト・長谷川式簡易知能評価スケール・進行の段階別
特徴や状況とその設定)
- 13時～ 赤松ふさ枝看護師講義補足説明
- 14時～ 全ゲーム20種類の復習
- 15時30分 宿題 第三者からの「スリーAってなに？」という質問に答える形で

第5回 2月14日

- 10時～11時 3地域別グループに分かれ ゲームその1（指から腕の運動）
ゲームその2（上半身の運動）の復習
- 11時～12時 今後のネットワークづくりについてグループトークと発表
- 13時～15時 NPO法人認知症予防ネット高林実結樹理事長と原運営アドバイザー
ゲーム復習（リーダー役を全員に回す）と質疑応答
- 15時～ 前回宿題の模範解答 修了証書授与
- 15時30分 3地域別グループが今後の情報交換と交流に向けたグループ活動を、
3月14日にこの会場で行うことを決めて講座を終了する。

※毎回、午後の講座の休憩時にお茶とお菓子を出して懇親と質疑時間に充てる。

4. 事後評価

4-1. 事業実施前の取り組み

- 1) 今回の事業目的のコンセプト「地域の仲間で築こう 認知症予防のネットワーク」には行政の理解と協力が不可欠であることを前提に実施計画書を提案した。事業の内定通知を受けて直ちに、行政の主管する福祉部高齢福祉課に出向き施行事業の理解を求め、後援の協力を依頼した。幸い、この趣旨に対して深い理解と支援が得られ、実施に向けて運営やプログラム内容の検討をすべく実行委員会を組織した。
- 2) 今回の開催地南丹市は、当協議会の会員が常日頃地元でレクリエーション協会、社会福祉協議会の活動など幅広く関わっているところから、仲間を通じての広報活動、チラシ配付に協力を得られた。また、いち早く南丹市高齢福祉課の担当者から、12月の広報誌に講座開催の情報を載せる連絡があるなど、行政とのパイプの太さがあった。
- 3) 講座開催前に参加動機を問うアンケートを実施して、講義を行う際の参考にした。

4-2. 講座運営を通じて

- 1) 事前のアンケートで介護福祉関連業務の従事者が、わかる範囲だけで20名の参加が確認できた。介護現場の専門職の方の参加がこれほど多いということは、4月から認知症予防が介護保険サービスの必須業務に組み入れられた結果であることを伺わせるもので、まさに時期を得た講座開催だったといえる。
- 2) 開催地の八木町会場へはマイカーかJR利用になる。女性の受講者が多く毎週土曜日5回連続開催に参加が困難な方もあると思われたが、ほとんど欠席者も出なかった。

日頃のつながりや知り合いが多いのか、地域のきずなを感じさせる熱心な参加であった。

3) アンケートに寄せられた意見によっても、講座の運営・講義・ゲームの実践すべてにおいて成功裏に終えることが出来た。

全項目に「まずまず」と記入された人が1名だけあったが、コメントは「実際に活動することによって今回の講座のすばらしさを実感するような気がしています。活動に結びつけたいです。」と、高い評価そのものだった。各設問には「期待したほどでもなかった」も用意したが記入はなかった。

5. 今後の課題と展望

課題

1. 今回の開催地は、当協議会の会員が住み地元のレクリエーション協会、社会福祉協議会などの活動を通じ、常日頃から行政や各種団体役員との連携がある。その幅広い人脈のおかげでスムーズな開催に結びついた。これまでは京都市中心の事業開催であったが、京都市および各行政区の規模では今回のような支援は期待できない。

2. 「認知症予防サポート講座」が、各地で開催されているが、午後2時間ばかりの講座で認知症を理解するための啓発目的に留まっている。地域住民が参画して認知症予防を目的とした今回の事業に取り組んでいる自治体は、まだまだ先駆的といえる。

3. 当協議会は20年度に「認知症予防脳トレ講座」を各地で開催したが、そのPRを会員が住む自治体にそれぞれが行うものの、行政の担当部門の反応が鈍い。自主講座で行うには会場確保と人集めだけでも費用の捻出が困難である。

4. 確実に介護保険の軽減にも、地域の活性化に繋がる有効な施策であるこの活動が、「認知症予防サポート講座」の普及よりも、より重要で緊急な課題といえる。財団の持てる力で厚労省に強く働き掛けられることを期待したい。

展望

1. 今回の事業を実施できたのは、19年度に当協議会の会員数名が自主的にインストラクターの資格を取得した。その成果のもとに20年度は「認知症予防脳トレ講座」として認知症予防の啓発を目的に、京都府内の各地で活動してきた実績の基づいて行えたものである。

2. これまでの講座開催を通じて感じたことは、介護福祉関連業務の従事者や地域で高齢者の生きがい支援に関わるボランティア等に活動されている方の参加が多くあり、地域でのさまざまな活動に活用されることを目的に参加されていることを知った。

3. 今回の南丹市での講座は、まさに、地域住民が中心となり認知症を予防するためのネットワークを組み、活動していこうとする意欲あふれる人たちの参加であった。

4. 今後は地元行政がこの講座に受講された方々と連携を図り、具体的に認知症予防および認知症グレーゾーンの人たちの支援活動を推し進めるかにかかっている。この活動は確実に介護保険の軽減にも、地域の活性化に繋がる有効な施策になると思われる。ネットワークづくりの橋渡しが出来たと自負できる。

5. そして次年度はこのたびのインストラクター認定者が核となって「インストラクター養成講座」を開催して人の輪を広げていくことが望まれる。行政側が会場の提供と人集めを行えば、受講料収

入と若干の費用負担でインストラクターの日当は賄える。

6. 当協議会は今回の講座運営で自信を持った。今後は「健生ネットワーク京都」の組織の中で「認知症予防啓発活動チーム」として部会体制を持って、継続的な活動を期していきたい。



事業を視察して

委員 石塚勝己

1. 認知予防の一策としての “手足を使って “楽しくゲームをする。しかも体系づけて数多くのゲームを習得し、各自治会で行うことは本事業の重要ポイントである今後継続的に活用していく事業である。そのための使用可能な会場を行政の方に相談していたことはとても良いことだった。
2. 受講者の多くは福祉に関与している人たちであった。
3. 受講者どうしもお互いに面識ある人も多く仲間づくりとしては良かった。しかし男性が二人とは少ない。
4. 受講者が 37 名と多かった。
5. 実施するのに認知予防ゲームではなくシニヤードゲームなど明るいネーミングが必要と考える。
6. 対象者を選定するのが難しいのでは。

アクティブシニアの活動促進を図る

仲間づくり交流イベント

主催：特定非営利活動法人まちかど探検クラブ

1. 事業の目的

今回の事業の目的は、下記の方策を標題として仲間づくりイベントをワークショップ形式にて実施することを目的とした。

①高齢者の社会参加を促し、楽しみながら生きがいがづくり、健康づくりを目的として各地のシニアグループや地域コミュニティでの仲間づくりに寄与する活動を推進。

②老人大学や熟年大学、歴史の会、歩く会、写真同好会等のアクティブシニアと呼ばれるグループの方々を仲間づくりに組織的に構成すること。

少子、高齢化の進捗、且つ大量の団塊世代が定年退職し、高齢世代が増加、老老介護の時代に入っていると云われている。あと数年で4人に1人が高齢者の時代に入るのである。高齢者が、健康と生きがいがづくりに励み、地域を含めた仲間づくりを行うためには積極的な参加を促すことは当然として今後どのようにして実施していくかが非常に大事である。

それゆえ、基本は高齢者自身が積極的に自らの経験と知識を生かし、生きがいを持って暮らしていけるまちづくり（仲間づくりによる地域コミュニティ）の形成推進であり、それにどう行政や地域の有力企業等を絡ませて行くかであると思う。

それと共に②の処で指摘した如く、三人寄れば仲間づくりチームが出来ると云われる様に、たえず我々指導的な立場にある者が広く人材を牽引していく必要が大いにあると思っている。

この様な趣旨に沿ってワークショップ事業を行ったと思っている。

2. 事業の実施体制及びその他の関係団体等の連携

●主催：NPO法人まちかど探検クラブ

●協力：全国ニューシルバーパワーの会

：大阪市立総合生涯学習センター

：吹田市立男女共同参画センター

：大阪市淀川区みつや交流亭

：大阪府シニアネットグループ連絡協議会

：パノラマスカイレストランアサヒ（京橋ツインタワー）

●当該「NPO法人まちかど探検クラブ」が企画・立案・運営・実施等のすべてを行う。

3. 実施した事業の概要

1) 実施日

第1回：平成20年11月15日（土）

第2回：平成20年11月29日（土）

第3回：平成20年12月13日（土）

2) 実施場所

第1回：吹田市立男女共同参画センター

第2回：大阪市淀川区みつや交流亭

第3回：パノラマスカイレストラン アサヒ（京橋ツインタワー）

3) 事業の対象

第1回：中高年を中心にした一般市民53名（会員含む）

第2回：中高年を中心にした一般市民35名（会員含む）

第3回：中高年を中心にした一般市民37名（会員含む）

4) 事業の内容

第1日目（第1回）

11月15日（土） 13：00～16：00 吹田市立男女共同参画センター

No	講座(講師)	内 容	時 間
1	挨拶(奥谷)	講座内容の説明を含む	13:00～13:05 (5')
2	講演 馬杉次郎様、白石勝也様	「アクティブシニアの仲間づくりについて（シルバーパワーは国力なり）」～健康と生きがいをベースとして～	13:05～13:55 (50')
3	歌体操 (SA いきいき歌体操グループ)	室内机等配置換え 実践	13:55～14:00 (5') 14:00～14:20 (20')
4	講演(奥谷)	「仲間づくり～まちかど探検クラブについて～」	14:25～14:45 (20')
5	休憩		14:45～14:50 (5')
6	ワークショップ (アドバイザー：白石勝也様)	班分け(3班に分ける) 班毎に自己紹介、班長および発表者設定 「現在までの仲間づくりで実践していること」を話し合い「将来はこうしたい」というテーマを決め 実現のために必要な事柄をワークショップ形式で討論 まとめる	14:55～15:55 (70') 内 15:45～15:55 は班毎に発表(1班3分)

第2日目（第2回）11月29日（土）13:00～16:00 みつや交流亭

No.	講座（講師）	内 容	時 間
1	交流亭見学		13:20～13:30（10'）
2	挨拶 （奥谷）	講座内容の説明を含む放課後の交流会への参加者を募る	13:30～13:40（10'）
3	講演 （福田様）	「みつや交流亭発足の経緯」	13:40～14:05（25'）
4	講演 （辻本様）	「商店街や小学校との関係」	14:05～14:30（25'）
5	ワークショップ	各班のテーマに添って交流亭のあり方からヒントを得られるものを討論する。次回の発表会へ向けて内容のまとめまで行う	14:40～15:40（60'）

第3日目（第3回）12月13日（土）9:00～16:00

No.	講座（講師）	内 容	時 間
1	挨拶 港へ移動	本日の予定説明を含む	9:00～9:30（30'）
2	水陸両用観光バスにて周遊	一般客と同乗	9:30～11:10（100'）
3	京橋へ移動	観光バスチャーター	11:10～11:40
4	昼食	パノラマ・スカイレストラン・アサヒ 26F	11:40～12:10（30'）
5	講演および落語会 （林家染太様）	「仲間づくり」と落語 「うどんの食べ方」	12:10～12:55（45'）
6	*ワークショップ まとめ	過去2回のWSを通して各班の結論を出す	12:55～13:40（45'）
7	*ワークショップ 発表会	各班5分ずつ	13:40～13:55（15'）
8	講評（染太様 奥谷）		13:55～14:00（5'）
9	登山	チャーターバスで移動天保山、昭和山、（宰相山）	14:00～16:00

5. 事後評価（アンケート集計結果より）

3回に亘る講座の最終日 12/13 アンケートを講座生全員に配布し、回答をいただいた。回収は、全員から出来た。

アンケート内容は以下の3項目です。

1. 今回のイベントは如何でしたか（良し悪しを含め一言願います）
2. 今後このようなイベントがあれば参加されますか
3. 皆様方はどのようなイベントを考えておられますか

この内、1項目については全員22名から全て良かったとの評価をいただいた。

その理由は、

- ① 水陸両用バスに乗ったこと、
- ② 落語が面白かったこと
- ③ 知らない街を歩いたこと
- ④ 企画全体の流れが良かった 等の評価である

またの理由では

- ① 年齢の違う方と話しができたこと
- ② 初めての方と昔からの知人のように話ができたと 等

仲間づくりについて考える機会を持てたこと等、我々が意図した目的が素直に受け止められたと思った。これらは我々に対する最大の評価であり、手探りながらも初めてのワークショップと云う手法を取り入れ、参加者と共に作る講座が成功したものだと思自負している。

但しその過程において、参加者に対し我々スタッフが、適切なアドバイスを与えられたかと振り返れば必ずしもそうはならずむしろ参加者の中にリーダーシップを発揮された方が散見され、彼等のリードで成り立った面もあった。将来この様に参加者を主役として講座を運営する場合、話し合いを纏める能力を身に着けたスタッフを養成する必要を痛感した。

今回、第1日目の初めの内、参加者に戸惑いが見られたのも事実であった。もう少し我々がこの点に関して、十分に説明することが不足していた点はいがめなかったと思っている。我々自身のブラッシュアップの必要性を痛切に感じたことはなかった。次の課題としなければならない項目である。

アンケートの2項目目については、積極的または都合が付けばとの条件付きながら全員参加を希望されていた。

アンケートの3項目目については、地域での活動参加をしたいと云われた方から当クラブの次の企画を考えていただいた方も居られた。その中で講座+まち歩きのイベントを希望される方も数多くあった。

6. 今後の課題と展望

●高齢者が健康にして健やかで、はつらつと安心して暮らせるために、まちの仲間達と、外で出会うことを促し、元気に暮らしていける目的意識を持たせること。

●高齢者自身も、まちづくりへの参加を促し、自ら地域での見回り、相談体制の整備、行政の扶助・互助・公助に対応して地域活性化への仲間づくりの組織化をさせること。

●イベントでは、どのような方策、行動を起こせば真の仲間づくりが出来るのかを、ワークショップを通して研修することが最大の目的であった。

従来の事業イベントは、講座+まち歩きが基本であったので、この講座に参加者自体を、参加者の一部をスタッフと同様に参加させる、いわゆる参加型講演・講座という形でもって行う。今後の柱として、まち歩きとカップリングした企画を望まれる方が居られたことを重視し、今後の我々の活動の一分野と考えたい。

上記の課題を克服し、参加者を全面的にリード出来る能力を持つ事が当然基本である。



▲落語家の噺を聴いた。



▲各サークルの発表にも熱が入る。

事業を視察して

委員 石塚勝己

1. スケジュールと内容についてはテーマである仲間づくりに適したイベントであった。
2. まちなかの案内もたのしく大阪の町中にこんな場所があったのかと再発見した。
3. 落語家の林家染太さんの話も楽しくみんな大笑いであった。そして仲間づくりのワークショップのコメンテーターとして適切なコメントをしていた。いろいろなセミナーに参加したが、落語家がこんなシリアスなテーマに適格に対応していたのは始めてだ。楽しい企画だ。メンバーの中に染太さんと親しい人が事前に主旨をよく話してあったと思われた。
4. 大阪の協議会メンバーである白石さんがテーマの主旨や討論の手法をうまくリードをしておられた。
5. 奥谷さんたち、まちなか探検クラブのリーダーの人たちはこのほか吹田市の環境学習仲間でもあり、関係が密であった。
6. 般の参加者たちも、仲間づくりについてよく議論しておられ、基本は自分が好きなことを通じて仲間づくりをし、協調し合うことが大切であることを話合われていた。

介護予防サポーターの仲間づくりと 生きがいの啓発活動

主催：健康生きがいづくりアドバイザーなにわ協議会

1. 事業の目的

超高齢社会にあって、老人が老人を介護するという、いわゆる「老老介護」が増え続けており、その対策が重要な課題となっている。

地域の高齢者や要介護予備軍たちに対して、予防重視型の支援体制や環境づくりによって、いつまでも健康で心豊かに暮せるシステムづくりが重要となってくる。

介護予防推進活動の一つの試みとして、介護予防や認知症等の基礎知識と自覚を持ったサポーターを養成し、それを核として地域住民の生きがいづくり支援や、介護予防などの啓発を行い、要介護状態にならないように予防することを目的とする。

また、仲間づくりによる社会参加や、健康生きがいづくりの啓発活動によって、予防重視型の新しい「元気朗人」の、まちづくりの方向づけとしても貢献していきたい。

2. 事業の実施体制及び その他の関係団体等との連携

(1) 実行委員会の設置と構成メンバー

実行委員長 橋本 宜和 健生アドバイザーなにわ協議会会長

健康さかい21見直し策定懇話会 委員

事務局 土岐 久美 健生アドバイザーなにわ協議会 企画委員

委 員 本澤 繁雄(健生アドバイザーなにわ協議会企画委員長)、

島津 富子(健生アドバイザーなにわ協議会 会計)、

中村恵里子(健生アドバイザーなにわ協議会、老健施設・悠々亭 副部長、看護師)

秋田 純男(東区介護予防サポーター養成講座修了生「スマイル20」代表)

(2) 行政等の協力

平成19年度東保健センターの「介護予防サポーター養成講座」修了生を対象に、OB会を結成して、そのOB会を中心に啓発活動を実施する。したがって、保健センターの協力が必要になるので、オブザーバーとしての参画をお願いした。

事業の実施企画や検討委員会等については、東保健センターなどの行政関係者をオブザーバーとして、参画・助言をいただきながら事業を推進した。

財団法人 健康・生きがい開発財団、堺市健康部健康増進課、堺市東保健センター、堺市東区社会福祉協議会、堺市東区地域包括支援センター

3. 実施した事業の概要

1) 実施日 平成20年9月12日～21年2月28日： 2月28日（土）

2) 実施場所 東区・引野会館 旗揚げ公演
演劇稽古場所：地域施設いこい荘、東保健センター研修室

3) 事業の対象

イ) 仲間づくり

H19年度・東サポーター養成講座修了生からの募集者 34名

内、「すまいる劇団」の劇団員 応募者 14名

ロ) 生きがい・健康づくり活動

地域高齢者の集い 「生きいきサロン」 参加者数 70名

2月28日（土） 劇団（仲間づくりの） 旗揚げ公演

4) 事業の内容

本事業の推進に当っては、実行委員会を組織して、企画推進した。（6回開催）

事業は、仲間づくりの核となる人を募集して、劇団を結成しその稽古や学習を通して、お互いの仲間意識を醸成する。

各地域を巡回して、仲間づくりと生きがいの支援活動と啓発活動を行い、介護予防活動と、元気朗人づくり」のまちづくりの方向性を模索する。

具体的には、各地域で高齢者が集う「生きいきサロン」等の集まりの場に、楽しむ目玉イベントとして認知症介護劇を紹介し、新しい人たち等より多くの人に参加して、社会参加や仲間づくりのキッカケの場を提供していく。

①介護予防サポーター養成講座OBの仲間づくり（核づくり）

H19年度「東・介護予防サポーター養成講座」修了生（60名）を対象に、OB会の結成を呼びかけて、34名が賛同し仲間となった。その中から、劇団員を募集して14名が応募し、素人劇団「すまいる劇団」を結成した。

構成員：60代の男性2名、女性60代10名、70代2名（男女）

②仲間づくり・生きがいづくり支援と啓発活動

介護予防の予備知識と関心を持った劇団仲間が、「介護予防と生きがいづくり」に関連する演劇を通して、仲間づくりや生きがいづくりの啓発活動を展開していく。

寸劇公演やお話会などで地域を巡回して、お年寄りの仲間づくりと、社会参加のキッカケをつくり、生きがいをもった「元気朗人」のまちづくりの方向を模索する。

③劇のテーマと脚本の作成—生きがいと介護予防につながるような、身近な問題をとらえた、独自の脚本制作を依頼し決定した。

演劇は「逃げたらあかん—認知症介護の泣き笑い」（脚本：橋本よしかず）

④素人劇団「すまいる劇団」の稽古と旗揚げ公演

認知症や介護、生きがい等をテーマにしたオリジナルな脚本による、「逃げたらあかん—認知症介護の泣き笑い」（約45分）

劇団員にシナリオを配布し、配役を決めて台詞の暗記に努めた。

10月24日から、8回の合同稽古を実施。いこい荘と保健センターにて。

⑤旗揚げ公演開催の場所さがしと選定

日頃、閉じこもりがちな高齢者も参加出来る、お楽しみイベントとして演劇を活用して、地域の「生きいきサロン」に出演決定をした。

プログラム

「いきいきサロン」八下西校区連合会：自治会・福祉委員会主催 引野会館にて

日 時 平成21年2月28日（土） 10：00～13：00

10：00～ 地域連合自治会長挨拶

10：10～ 健康に関する話と軽い体操 東保健センター

11：10～ 演劇「逃げたらあかんー認知症介護の泣き笑い」 すまいる劇団

12：10 お食事会

4. 事後評価

○高齢者の仲間づくりによる生きがい・健康づくり活動促進の視点から

介護予防サポーター養成講座の修了生を対象に34名がOB会として組織化ができた。メンバーは、東区（9万人）9校区の広域地域にまたがっており、様々な健康づくり、仲間づくりの拠点づくりとして大きな力になるものと期待できる。

一般的にはOB会だけでは、やや参画意識に欠けることもあるが、劇団を結成して劇団員を集めて、演劇をやるという目標をかかげて稽古したことで、お互いの仲間意識が醸成でき、より強固な集団としてまとまりができた。

養成講座終了の仲間づくりはなかなか難しいものだが、演劇という目標を通してお互いが「生きがい」を感じながら、よい緊張感と、充実・満足感を共有できよい仲間が出来上がったことは、予想外に大きな成果であった。

○出口での聞き取り調査と評価

「日頃顔を出さない方が、演劇につられて参加した人が3・4人いた。これを機に出かけるきっかけとなって、社会参加につながっていくとありがたい。

シナリオがわかりやすく、笑いと涙の場面もあってみんな喜んでくれてよかった」と主催者から喜んでもらった。参加者の声を集約すると、認知症という病気がよくわかったし、介護する人、家族の対応の難しさや複雑なこと等が勉強になった。芝居は久しぶりで、たのしかったとの満足感が伝わってきた。

- ・久しぶりに、芝居を見せてもらって 笑いあり、涙ありで楽しく時間が短く感じた。
- ・何か自分のことのようにがんばりますわ。ええ勉強になりました。
- ・笑って、泣いて久しぶりにたのしかった。おおきに。
- ・実際に介護する人の難しさや、実の子どもでも逃げてしまう。残念やけど、いややね。できるだけ元気で頑張らないとー。
- ・芝居につられて、初めて参加したけどよかった。

- ・これからもできるだけ出かけるようにしたい。

成果

行政主催の研修は、終了してしまえば終わり。みんなが地域に帰っても十分活かしきれていない場合が多い。

健生アドバイザーが、生きがい・仲間づくりの支援策として本事業を企画し、仲間づくりのOB会を結成しつながりを持たせたこと。さらに有志たちで劇団を結成し、介護予防劇をみんなで演じて、啓発活動として継続的に活動展開できる基を創り上げた意義は大きい。

本事業において、行政、地域団体（連合自治会・福祉委員会）と、うまく連携体制ができたことは大きな成果であった。特に保健センターのご協力と、堺市健康増進課の協力指導が得られたことも、非常に大きい力となりありがたかった。

劇団を結成して、旗揚げ公演でお客さんに喜んでいただいたことで、みんなが大きな自信となって、自らの生きがいとして目が輝いていたのが印象的だった。

劇団活動を通して、お互いの結びつきや関わりが、より強固なものになって今後の活動展開に大いに役立つものと期待している。



5. 今後の課題と展望

○介護予防サポーターの仲間を核として、地域住民の生きがいがづくり活動によって予防重視型の支援体制づくりを考えていきたい。行政と地域関係団体と一体となって、「元気朗人」のまちづくりを夢にみながら、これからも楽しく活動できるようにじっくり取り組んでいきたい。

○仲間づくりとして、「すまいる劇団」を結成し、認知症介護劇を旗揚げ公演した。これからも地域を巡回して、介護予防大切さの啓発と、閉じこもりがちな高齢者の社会参加のキッカケづくりにも取り組み、劇団員自らの生きがいと喜びを分かち合える活動に展開していこうと考えている。

事業を視察して

委員 藤村 宣之

なにわ協議会が実施した試行事業「介護予防サポーター仲間づくりと生きがいの啓発事業」のいわばクライマックスにあたるのが「旗揚げ公演」。

その当日、2月28日は好天にも恵まれ、ほとんどが65歳以上と思われる70名のお客さんで会場の引野会館がほぼ満杯になり、事業の実施サイドにとって、まさに最高のステージが整ったといえる状況となっていた。

この事業の目的は、介護予防の知識を持った仲間をつくり、そのメンバーで市民の生きがいがづくりと介護予防活動の推進を行い、元気朗人とまちづくりに貢献すること。

メンバーは介護予防サポーター養成講座（7回）の修了者の有志ということで、結成されたのがスマイル劇団。その日は初舞台で、演目は「逃げたらあかん 認知症介護の泣き笑い」。この認知症介護劇は、第一幕が「まちのふれあいサロン（喫茶）での風景」、第二幕が「老人施設に入った母親93歳 老老介護の泣き笑い人生」という二幕構成で、時間は約45分。

短期間での練習にもかかわらず、初舞台は笑いと涙を誘い大喝采を浴びた。役者の皆さんの心の中には、全くの素人が共同・参画して一緒に舞台に立とうという連帯意識が確実に芽生えていたと思う。結果からいえば、この劇を行うことで「仲間づくり」が図られたということであればそのとおりで、とにかく、この劇を演じた役者同士のチームワーク、チームプレイは見事であった。

なるほどと感心させられたのは、閉じこもりがちな人をまちのふれあいサロンに集まる仲間が面倒をみることによって、認知症を未然に防ぐことに成功したというストーリーが展開され、劇中でも仲間づくりということが強調されていた。

この試行事業では、介護予防サポーターとなるために講座を受けた方々が、その後、劇団を組んで啓発活動をするという、具体的な場を持つことができたのが、成果を挙げられた大きな要因と思われる。この事業が実現できたのは、堺市健康増進課、保健センター、地域包括支援センターや、地域の連合自治会、福祉委員会などのバックアップがあったからだということも伺った。

仲間づくりという今回のテーマは、その実施にあたり行政や地域の団体などとの連携が不可欠であり、介護予防や地域づくりという活動においてもキーワードになるということを意識させられた。

羽子板遊びによる仲間づくり

主催：兵庫県健康生きがいきづくり協議会

1. 事業の目的

- ①日本の伝統文化である「羽子板を使った羽根つき」を利用した高齢者の仲間づくりと健康づくりを促進する。
- ②羽子板遊びの歴史について調査する。
- ③スポーツ羽子板のルールを作り普及活動する。
- ④スポーツ羽子板の医学的効用について調査する。

2. 事業の実施時体制及びその他の関係団体などとの連携

- ①調査研究の部 この部門は調査研究の手法専門性を要求されるので、メンバーを限定し編集担当を含め4名で実施した。別添「調査研究報告書」の通り。
- ②アドバイザーによる実技講座の部 講師4名をコアとし、一人でも多くのアドバイザーが実技講座に参加できる方法をとった。アドバイザー参加延53名。
- ③7団体との連携で7か所で実技講座を実施し参加者延べ250名である。
今回は今後のアドバイザー活動のエリア拡大をも視野に入れ、離島、北幡地方、神戸市北幡地方等の地域での事業展開を行った。
- ④連携団体も、連合自治会、老人会連合会、生活大学OB会、高齢者大学等多岐に亘った。

3. 実施した事業の概要

1) 実施日

- ①調査研究の部 平成20年10月27日～平成21年3月7日
- ②実施講座の部 平成20年10月27日、11月30日、
平成21年1月20日、2月4日、2月7日、2月27日、3月7日

2) 実施場所

- ①調査研究の部 兵庫県、大阪府、東京都
- ②実技講座の部 神戸市2ヶ所 宝塚市1ヶ所 姫路市1ヶ所 西脇市1ヶ所 加古川市
2ヶ所

3) 事業の対象

自治会役員 55名、高齢者大学15名 高齢者大学OB会22名
スポーツ愛好者31名 老人会127名

4) 事業の内容

本事業は前述のとおり、2つの部門に分けて実施した。

即ち、調査研究の部と実技講座の部である。それから、初年度として高齢者の仲間づくりのための羽子板遊びのスポーツ化実現の可能性の有無、及び健康づくり効果、特に脳活性化効果について考察する調査研究を先行実施した。

①調査研究の部

「羽子板遊びによる調査研究」報告書に詳細記述の通り、推論も含め5項目に分けて報告書を作成した。特に項目外の“はじめに”において、とりくむ基本姿勢について述べた。②実技講座の部当初はキャラバン隊を結成して羽子板遊びデモンストレーション活動を考えていたが、時間的、予算的制約に配慮し、実技講座の名称で実施した。しかし、「羽子板遊び」を表看板にしての参加者募集は極めて困難であるとの連携団体との協議によって、他の行事とのセットによって集客することとした。集客のためのセット行事は各地のニーズにより次のように行った。

姫路市家島町坊勢島（離島） コント劇 認知症予防

西脇市本町コミセン 脳活性化講座

宝塚市リリオビル よさこいおどり、河内音頭おどり

神戸市みのたにグリーンスポーツホテル グランドゴルフ

加古川市養田公会堂 コント劇 認知症予防

加古川市大沢公会堂 コント劇 認知症予防

神戸市玉津南公民館 コント劇 還付金サギ予防

③プログラムの内容

- a)日本の伝統的遊び羽子板羽根つきについての講義
- b)羽根つき実技（これはなつかしい思い出の遊び体験）
- c)ペアでの対抗戦、トリプルでの対抗戦でゲームを楽しむ

4. 事後評価

今回の事業を自己評価するならば、独創性、先駆性については、高く評価したい。しかし普遍性について課題は多いと認識している。

平成20年8月の北京オリンピックでの卓球及びバドミントン球技のテレビ観戦でのヒントによって、羽子板遊びのスポーツ化に着眼した発想は稀有の事だと思う。

加えて、我が国の女性の優雅な正月遊びであった羽子板による羽根つき遊びの歴史の調査を契機に、私達日本人の生活の周囲で、忘れられつつある我が国固有の文化的、伝統的行事、遊び、習慣、しきたりについて学ぶ事の大切さの認識を新たにした事は極めて意義深い事であったと自負している。

報告書に記述のとおり、大正末期から昭和初期にかけて、羽子板遊びのスポーツ化の機運が高まった時代があった。しかし、昭和40年代を堺に羽子板は、装飾品、縁起物に特化され3分化の一つの遊具は、その存在がうすれ、ましてやスポーツとして復活させる発想は存在しなくなってしまったのが現状である。

しかし、高齢期を迎えた女性にとっては、同世代人の共通の遊びによる仲間づくりとして郷愁に似た想いを抱く遊びである事は事実であろう。そこで、再び羽子板ゲームを、シニア男女向きの新し

いルールによって、ニュースポーツとして復活させようという試みが本事業の狙いである。

7つの会場で延250人によって行った実技体験では、羽根の動きに対する反応が極めて遅く、打球の連続性のむつかしさがあったが、少しの反復練習によってテクニックの向上が顕著にみられる事もわかった。

大切な事は、シニア世代のための適切なルールづくりの工夫と、併せて高齢者にとって最も関心の高い健康づくりにどのような効果が期待出来るかということの医学的検証を、継続調査によって結論づけていく事が必要と考える。高齢者用の新しいルールによるニュースポーツである事と、医学的有効性のレッテルを2枚看板として仲間づくりのための奨励活動を継続実施したい。

7会場250人によるゲームは珍プレーには大爆笑、好プレーには拍手喝采の実ににぎやかな実技講習であった事を申し上げ、仲間づくり活動にとっては今後大いに期待出来る事を強調し、事後評価としたい。



▲まずは全員で基礎を学び・・・。



▲競技「羽子板」を体験した。

事業を視察して

委員 石塚勝己

1時30分より、まず寸劇の “だまされたら、アカン” が行われ笑いの中にも振り込め詐欺予防対策になった。終了後2時30分より羽子板遊びによる仲間づくりの実技に入る。内容は羽子板遊びをゲーム化し仲間づくりをするものである。

1. 参加者は約15名で 羽子板、羽、ネットが用意される。
2. 競技内容 羽子板つきでいかに長くつけるかをゲームにしたものである。
3. 相手を負かすのではなく味方同士でいかに長く続けるかでありソフトピンポンと同じゲームだ。
4. 目的の普及性はある今後まずは兵庫健生の中で広めていかれる予定だ。
5. 競技者どうして仲間づくりができる。
6. 羽子板の歴史も学ばれ1400年代に中国より来たものであり、ヨーロッパに広まったのがバドミントンだそうだ。
7. 競技ルールも作成された。
8. 今後広まり多くの仲間づくりを期待します。

5. 今後に向けて

本調査研究事業を通じて、中高年の健康と生きがいの増進を目的とした健康生きがいづくりアドバイザー資格取得者が、養成研修の一つのキーワードである「仲間づくり」の視座を置いて日本各地で活動を展開している姿が具体的に見えてきた。10試行事業ではイベント型・講座型・意識啓発型を問わず、主催者がこれを意識的にプログラムに取り込み、それが健康生きがいを希求する参加者に「目に見える」「体感・実感できる」工夫が加えられているほど、健康生きがい増進活動への動機付けを与え、反復・継続参加に繋がり効果的であることが明確に示された。

その一方でアンケート調査からは、回収率が低く無反応バイアスを考慮する必要があるものの、「仲間づくり」の大切さについて世代間・地域間の意識のギャップがあり、その意識によって活動内容や意味づけなども異なることが明らかとなった。65歳以後70歳代の世代では「仲間づくり」を特に重んじ、そこに具体的な健康生きがいづくり支援活動の一つの柱になると意識しているようであるが、60歳代前半さらには50歳代以下の活動家たちは、基本的にこれを大切としながらも、先の群に比べると各種事業・活動展開の方法論が小グループ重視、さらには個人尊重を窺わせる回答が見られる。また若年あるいは女性アドバイザー自身がアドバイザーグループの中で主導的・中心的役割を高齢男性者に比べると担っていない実態も浮き彫りになり、今後のアドバイザー組織さらには養成・継続研修のあり方や内容・方法論について再考し再構築しなければならないことが示唆された。これらのデータを基にした本調査委員会の議論においても、このような「仲間づくり」意識の世代間ギャップと健康生きがいづくりアドバイザー組織内のジェンダー問題、そしてこれに起因する活動展開の見直しなどの必要性について委員間で意見の一致を見ることとなった。

健康生きがいづくりアドバイザー養成が始まった平成5年前後の経済・社会状況に比して、昨今の経済不況に伴う労働環境の変化や退職後の「健康・経済・生きがい」課題や中高年層のライフスタイルや価値観は激変しているのであるが、アドバイザー養成と有資格者の健康生きがい支援活動がそれに対応しきれていない側面のあることは否定できず、例えば本調査事業で取り上げた「仲間づくり」という明快なキーワードを取っ掛かりとして、本財団およびアドバイザー有資格者が自らの今後を見直していくことを提言するものである。

6. 資料① 健康生きがいがづくりアドバイザーとは

高齢社会を迎え、年金問題、介護問題、老人医療問題などとともに、生きがいや健康づくりの問題が懸案となっています。「人生80年時代」といわれるように、長くなった人生をいかに健康で生きがいをもって送るかが問題となります。現役をリタイアした高齢期における健康と生きがいの保持は重要であるが、これは一朝一夕にできず、早い時期から実行し備えておくことが肝要となります。しかし、主として中高年サラリーマンの場合、仕事だけが生きがいというような生活を送ってきたために、定年を迎えた途端に生きがいを失うケースが近年増加の傾向にあります。

そこで、リタイア後に備え現役時代からの、「会社人間から社会人間へ」「仕事人間からゆとり人間へ」といったライフスタイルの変革が叫ばれています。同時に、中高年に対して健康と生きがいがづくりを啓発し、機会・情報を提供し、相談・助言に応じる、といった役割を果たす支援者が求められています。このような時代の要請に応え、財団法人健康・生きがい開発財団では、健康生きがいがづくりを支援する人材「健康生きがいがづくりアドバイザー」を平成4年から養成しています。

アドバイザーは、「生きがいは与えられるものではなく、自ら実現していくもの」という視点で、その人にとっての生きがいをクリエイト（創造）していくことを支援する知識と技法を身につけた専門職です。そして、中高年齢者の在職中とリタイア後における健康生きがいがづくりを企業や地域で専門的に支援するコンサルタントであり、他の機関や専門の職種などをつなぐコーディネーターでもあり、その役割は職域からの円滑なリタイアおよびリタイア後の自己実現に重点を置き、行政、企業、地域の様々な組織・団体との連携を通して健康生きがいがづくりを支援しています。

アドバイザーの行っている活動を大別すると次の5つです。

- ①啓発：企業内や地域において、健康生きがいがづくりについての理解や関心を深めてもらうような活動をする。
- ②仲間づくり：グループワークなどの手法を用いて、仲間づくりや組織活動をコーディネートし健康生きがいがづくりを支援する。
- ③機会・情報提供：健康生きがいがづくりにつながる活動をするための場や機会に関する情報を提供する。
- ④相談・助言：ケースワークなどの手法を用いて、健康生きがいにに関する相談を受けたり、実際の行動へとつながる助言を行う。
- ⑤能力発見・開発：生きがいを見つけたり、その生きがいをさらに発展させていけるように支援する。

平成21年3月末の健康生きがいがづくりアドバイザーの累計認定者数は4,500名。認定されたアドバイザーは地域で協議会等のネットワークを作り、イベントの開催などをはじめ幅広い活動を行っています。

資料② アンケート用紙 (以下のアンケート用紙を送付しました)

アンケート

A. 回答用紙の基本項目各欄にご記入ください。

B. あなたのアドバイザーとしての活動とそれについての考えなどをお聞かせください。

B 1	あなたは健康生きがいがづくりアドバイザーとして活動していますか
B 2	あなたは他のアドバイザーと一緒に健康生きがいがづくりの活動をしていますか
B 3	あなたは今までにアドバイザーとしてイベント・講習会・講演会などの企画・運営に関わったことがありますか
B 4	あなたには健康生きがいがづくり活動を一緒にやれるアドバイザー以外の仲間がいますか
B 5	あなたが参加する健康生きがいがづくり活動のグループにアドバイザー以外の人に参加している（できる）グループはありますか
B 6	あなたが関わる健康生きがいがづくり活動は参加者の仲間づくりに役立っていますか
B 7	あなたは健康生きがいがづくりアドバイザー活動で「仲間づくり」が大切だと思いますか

C. 「仲間づくり」についてさらにお伺いします.自由記述でお答えください。

C 1	今までにあなたは、参加者の「仲間づくり」のための事業やイベントを企画したことがありますか？あればその事業や活動をご紹介ください
C 2	上記の活動が「参加の生きがいや健康づくり」につながったでしょうか？また「仲間づくり」がうまくいったことにより他にどのような成果があったのでしょうか.お教えてください
C 3	「仲間づくり」が健康生きがいがづくり（活動促進）になると思われる方はその理由を教えてください

FAX 03-3818-3725

高齢者の仲間づくりによる生きがいと健康づくり活動促進に関するアンケート調査

回答用紙

A. 基本項目

①性 別	女 男	②年 齢	歳
③居住地域	都道府県名	④健生AD 取得年月	平成 年 月
⑤活動地域 ※居住地域と異なる 場合のみ記入	都道府県名	⑥協議会などAD 組織への所属	有 無

B. 該当する数字に丸を付けてください

B1	1	-----	2	-----	3	-----	4	-----	5
B2	1	-----	2	-----	3	-----	4	-----	5
B3	1	-----	2	-----	3	-----	4	-----	5
B4	1	-----	2	-----	3	-----	4	-----	5
B5	1	-----	2	-----	3	-----	4	-----	5
B6	1	-----	2	-----	3	-----	4	-----	5
B7	1	-----	2	-----	3	-----	4	-----	5

凡例

1 まったく (ない・そう 思わない)	2 あまり (ない・そう 思わない)	3 どちらでも 言えない	4 まあまあ (ある・そう 思う)	5 おおいに (ある・そう 思う)
------------------------------	-----------------------------	--------------------	----------------------------	----------------------------

C. 自由にご記入ください

この事業は、厚生労働省の老人保健事業推進費等補助金（老人保健健康増進等事業分）により実施したものです。

平成20年度

高齢者の仲間づくりによる生きがいと健康づくり

活動促進に関する調査研究事業報告書

財団法人 健康・生きがい開発財団

〒112-0002 東京都文京区小石川5-2-2 わかさビル4F

電話: 03-3818-1451 FAX: 03-3818-3725