

## 住民の主体的なグループ活動を支える保健師の援助のあり方

鷲見恵里子 丸茂紀子（郡上市介護支援課・包括支援センター） 直井千鶴（郡上市健康課）  
上村恵 佐藤鈴子（郡上市八幡地域振興事務所健康福祉課）  
両羽美穂子 坪内美奈 米増直美 松下光子 小澤和弘 北山三津子（大学）

### I. 目的

国の法改正に伴い保健福祉施策が予防重視型システムへと転換され、自治体単位で保健福祉事業の見直しを行っている。予防的な活動にしていくには、住民が主体的に健康づくりに取り組み、その活動が継続されるように支えていく必要がある。そのためには、個人の動機づけ支援とポピュレーションアプローチを併用し、住民の主体性を高め、住民同士の支え合いを促進する働きかけが必要である。当市では、住民同士が共に支え合うまちづくりを目指しているが、旧町村単位での地域の特徴が著しく異なり、保健師間の経験知を擦り合わせていくことが難しい状況にある。そこで、本研究では、既存の住民の自主グループが継続し、地域に根付いていく過程から、その要因を明らかにし、地域の特徴に合った、行政保健師として必要な援助について検討していくことを目的とする。

### II. 方法

#### 1. 共同研究の経過

##### 1) 活動事例の選定と調査内容の決定

保健師からは、住民のグループ活動に関するこれまでの保健師の関わりなど、調査の基礎資料の提供があった。それを基に、活動事例の概要を共有し、調査内容を検討した。大学教員は、その意見を集約し、インタビューガイドを作成した。

##### 2) 住民活動の聞き取り調査

地域の特徴および活動内容の異なった対象を選定し、住民への聞き取り調査を共同で行った。活動事例の概要は、以下のとおりである。

(1) 成人を対象とした生活習慣病健診をきっかけに、運動により健康づくりを行なう住民グループの立ち上げを保健師が意図的に支援し、継続されている市街地を中心とした活動2事例（グループA・B）

(2) 介護予防事業の対象外となり、これまでのサービスが受けられなくなり、住民自らが自主的にグループを立ち上げ、継続されている山間の過疎地域での活動1事例（グループC）

##### 3) 保健師活動の検討

教員側で整理した調査結果を保健師と共有し、必要な保健師の援助について共に検討した。

### 2. 倫理的配慮

調査対象者に調査の目的や方法、および匿名性の保障など、文書と口頭で説明し、自由意思による同意書への署名をもって同意を得た。なお、研究計画については、本学の研究倫理審査部会で承認を受けた。

### III. 結果

#### 1. 住民の自主グループが立ち上がる過程での保健師の関わり

##### 1) グループA

生活習慣病健診の事後教室終了に合わせ、保健師は住民による自主グループの会をつくりたいと思っていた。そこで、事後教室の終了の会では、参加した住民一人ひとりの思いが確認できるように、少人数グループの交流の時間を設けた。そこで保健師は、「事後教室をきっかけに始めたことや始めようとしていることを今後も継続していくために、必要なことは何だと思いますか。」と投げかけていた。ここでは、「続けるために仲間が欲しい。」という意見が出てくることを保健師は予測しており、これらの意見を報告し、自主グループの立ち上げの話をしていった。その後は、自主グループの希望者を募り、活動に向けての話し合いが住民主導で行えるように、リーダー的存在の住民が参加できる日を優先して日程を決定していた。また、どんな活動をするのか、活動の曜日や日時、会場、代表者等、活動に向けての話し合いで何を話し合うとよいのか、具体的な話ができるように項目を住民に示していた。

この過程で保健師が大事していたことは、次の3点であった。1点目は、押しつけにならないように、また、楽しく続けていけるようにすること、2点目は、住民のモチベーションが維持できるようにすること、3点目は、住民自身が決定できるように支えることであった。

## 2) グループ B

保健師は、運動を継続していくことへの思いを捉えるために、事後教室の終了時に参加者へのアンケート調査を実施していた。その結果、約3ヶ月続く事後教室であったため、運動を継続することへの動機づけができていたことがわかった。しかし、今後については、一人でやることや継続していくことへの不安から、運動継続を難しいと感じている人もいたことを把握できた。また、運動を継続できそうだと感じている人も集うことの希望があること、期間限定ではない継続した支援の希望があることが把握できた。これらの教室参加者の思いを確認した上で、事後教室の修了の会を企画し、その後はグループ A と同じように自主グループの立ち上げを支援していた。

この過程で保健師が大事にしていたことは、事後教室参加者の一部の意見に流されないように、みんなの思いを丁寧に聞き、その思いを全体にフィードバックして共有できるようにすることであった。

## 3) グループ C

高齢者介護予防・地域支え合い事業が特定高齢者通所型介護予防事業に移行し、事業に参加していた一般高齢者が対象外となった。そこで、半年ほど経った後に、包括支援センター保健師が、事業対象外となった高齢者の実態把握訪問を実施し、事業終了後の生活状況について確認し、みんなで声をかけあい、楽しみのために集まっていることを把握した。また、同じ頃、健康福祉課では、社会福祉協議会との共催でサロンリーダー養成研修を行っていた。その中で、サロン立ち上げの手順やポイントおよび行政として支援できること等について、研修参加者に伝えていた。この研修会にグループ C がある地区の住民が参加していた。その後、グループ C は、養成研修を受けたサロンリーダーの支援により、社会福祉協議会に高齢者サロンとして登録し、月1回の頻度で活動している。

## 4) 住民の自主グループ支援に関する保健師の気づき

これまでの保健師の関わり等の振り返りによる保健師の気づきは以下の内容であった。

- ・住民の自主グループ活動には、地域性があり、地区に合った形を選択していく必要がある。
- ・活用できる資源なども考えながら当事者だけではなく支え手も支援していく必要がある。

- ・各グループの活動の目的が異なること、また、年代により支え方が異なることなどを考慮して、必要な援助を見極めていく必要がある。

## 2. 住民の認識や活動への思い

### 1) 活動の動機

活動の動機は、6つあった。その内容を表1に示す。また、文章中、活動の動機を<>で示す。

<これまでの取り組みを継続したい思いがあった>では、『生活習慣病健診の事後教室に参加し、その後に「このまま終わるだけでは」ということで、有志で会をもった』など、教室がきっかけとなり、運動を継続したいという思いをもっていた。また、「楽しみの場がなくなり、これでは駄目だからみんなで集まらないか」という声が自然に上がった」のように、これまでの活動から自分にとっての意味を考え、自主グループの活動を始めている人もいた。

<保健師の提案によりこれまでの取り組みを継続したい気持ちから行動に移行できた>では、活動を継続したい気持ちを持ちながらも、一歩が踏み出せないでいるときに、保健師からの誘いや提案があり、思いを行動に移すことができていた。

<知人からの声かけなど、きっかけを待っていた>では、知人の声かけが意欲が低下していたところでの後押しになっている場合もあった。

その他に、<一人で運動する、または居るより良いと思った>、<仲間に会えると嬉しい>、<人が行っているので自分も行った方が良いと思った>があり、他者の存在が活動の動機に影響していた。

### 2) 活動を継続している理由

活動を継続している理由について表2に示す。すべてのグループで、仲間やグループを引っ張るリーダー等の存在を継続の理由としてあげていた。仲間等の存在は、励みや刺激になっており、一人ではできないと思っていることを仲間の存在によって実現させていた。一方、気楽に参加できるなど、グループ活動ではあるが、自分に合った自由な形態で参加できることを理由としてあげている人もいた。グループ A・B では、健診結果の改善など運動による効果の実感や、運動意欲の高まりなどがあった。グループ C では、人と会って話すことが息抜きになるや、癒されるという成果があった。また、集うことの意義や、普段会えない人との交流を意義あることと感じていることが、継続の理由としてあがっていた。

表1 自主グループ活動の動機

活動の動機	語られた言葉（一部抜粋）
これまでの取り組みを継続したい思いがあった	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病健診の事後教室に参加し、その後に「このまま終わるだけでは」ということで、有志で会をもった。</li> <li>事後教室が済んじゃうと、「元に戻っちゃう、がくっ。」って思ってたんです。何かいい方法がないかと有志で集まって、こういう会になったんです。</li> <li>事後教室の後、このまま解散するのはもったいないという、健康面だけではなく、仲間づくりということでも、そこで、発起人という形で最初集まった。</li> <li>事業に参加していた人と話した時に、「あれは良かったなー」という話になった。</li> <li>楽しみの場がなくなり、これでは駄目だからみんなで集まらないかという声は自然に上がった。</li> </ul>
保健師の提案によりこれまでの取り組みを継続したい気持ちから行動に移行できた	<ul style="list-style-type: none"> <li>事後教室が終わってから、みんなでやっぱり続けたいねっていう話はちょこちょこ出てたんですけど、じゃあどうしようって時に、そのまま別れていったから。で、その後に（保健センターより）葉書頂いて、いついつセンターに集まって下さいっていうことで、都合のいい方が集まって立ち上げることができたので、それはすごく感謝してます。</li> <li>立ち上げるまで、いろいろと一所懸命になって下さったもので、そのお陰でやっていける。行政があったので。</li> </ul>
知人からの声かけなど、きっかけを待っていた	<ul style="list-style-type: none"> <li>幸か不幸かちょっと仕事始めたら時間が合わなくなったり、ちょっと負担になりかかっていたのかもしれないんですけど、「あ、続かないかな」と思っていたときに、グループを立ち上げたって聞いて・・・</li> <li>散歩している時に近所の人に誘ってもらった。</li> </ul>
一人で運動する、または居るより良いと思った	<ul style="list-style-type: none"> <li>「一人で歩くよりはよっぽど（良い）」ということで参加させてもらった。</li> <li>人とのふれあいはいいことだと思、学ぶこともあるのでありがたいと思って参加した。</li> </ul>
仲間に出会えると嬉しい	<ul style="list-style-type: none"> <li>普段会わない人と月1回でも会えると嬉しい。</li> </ul>
参加者を見て自分も行った方が良かったと思った	<ul style="list-style-type: none"> <li>一人暮らしの人などみんな行くから、自分も行った方がいいかと思って行くようになった。</li> </ul>

### 3) 家族や住民の関わりの状況

グループCは高齢者のグループであり、集うことの意味や地域性を確認するために、家族や住民の関わりの状況について尋ねた。

国の高齢化率をはるかに上回る過疎地域に暮らすグループCは、高齢者だけの世帯が多い。別居家族との交流はそれぞれであったが、車で1時間くらいかかる距離であっても、ときどき食事を作りに来てくれるや、週に1回買い物など自分ではできない家事を手伝ってくれるなど、頼りにしている状況が多かった。近隣住民との交流は、散歩などで近隣住民と出会い、話をするのが日常的にあり、それを楽しみとしていた。どの人もこの地域の住民は仲が良いと思っており、お互いに気づかっていた。

### 4) 行政や保健師に期待すること

今後も行政や保健師に期待することには、以下の3つの内容があった。

#### (1) 声掛け、見守り

自主グループメンバーの考えを尊重しながらサポートを受けた事や、活動中の様子を時々見に来てもらえることで、安心したという意見があった。広報やポスターなどで、グループ活動の紹介をされたことも、グループメンバーの活動意欲が高まり、メンバーが増えて活動が活発になるという意見もあった。

#### (2) 気軽に相談できる存在

活動内容についての情報提供や、自分たちのやりたいことが実現できるよう、今後も相談ののって欲しいという意見があった。活動以外で、自分や家族の健康のことについて、今後も相談できる身近な存在であって欲しいという意見もあった。

#### (3) 会場として利用できる場の提供

活動内容によっては、場所が制限されることもあるため、会場として利用できる場を提供したり、一緒に考えて欲しいという意見があった。

### 5) 保健師の気づき

人と人をつなげていくことが保健師の役割として重要である。健康教室は、学ぶ場だけでなく、人と人をつなげることが出来る場であることを改めて実感した。住民グループの主体的な活動が、その他の住民の良い刺激となるように、地域の健康感を引き上げる資源としての活用を考えていく必要がある。このような視点で、住民が主体的に健康づくりを継続できる仕組みづくりについて考えていきたい。

表2 活動を継続している理由

活動を継続している理由	語られた言葉（一部抜粋）
<p>仲間やリーダーの存在</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仲間の存在</li> <li>・ 仲間からの刺激</li> <li>・ まとめ役の存在</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ その「来たい」という気持ちが意欲が出てたんです。それはやっぱり皆さんの輪だと思うんだけど、ありがとうございます。これからもやらせてもらいます。</li> <li>・ やっぱり仲がいい人達ばかりねえ、やっぱりこれが一番ですよ。</li> <li>・ いつどこかで会っても「ほい」と声をかけれる友達ができたこと。</li> <li>・ なかなか一人ではできないことでも、三日坊主で終わってしまうことでも、皆さんのお陰でまた楽しみに。</li> <li>・ 誰も今日は行かんという時は、まあそんなら私もやめようかなと。でも、遠いところから来てみえるのに、一番近い私が行かんのは良くないなと思って、そういうことなんです。</li> <li>・ 4人の方達が立ち上げて下さったという思いも随分影響して、これはやってもらったで頑張ってるってやっとうと。</li> <li>・ 会長さんが皆さんをうまくまとめて下さって、とてもうまく続いているのもそういうお陰があるかなあと。</li> </ul>
<p>気楽・自由・楽しい・ストレス発散</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ほんとに気楽な会なもんで、みんなが気持ちよく集まれて、で、楽に体操して、ウォーキングする時も気楽に話ながら、それでこんだだけ長続きしとるんじゃないかなあと思います。</li> <li>・ 用事やなんかで休むこともよくありますので、別に何の抵抗もなく休ませてもらって、そういう自由な気持ちで参加できるのがいいんじゃないかな。</li> <li>・ 安気に参加できること。安気というのは気楽に。とにかく安気に来れるとこやで、休んでもいいし、楽しいんじゃないかなあ。</li> <li>・ 今では最後まで時間が、過ぎてく時間ももったいないような思いでやっています。</li> <li>・ 健康で日々過ごさせてもらい、一月に一回でも会合する機会を与えられて、みんなと会って癒されることもあり、楽しいしありがたい。</li> <li>・ みんなの顔を見て雑談できるところがホッとする。良い息抜きになっている。</li> </ul>
<p>運動の効果を実感</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 少しはちょっと割と動きが良くなったかな。</li> <li>・ 朝なんか次の日はすっきりとした気持ちで、明日の朝なんか起きれないんじゃないかしらなんて思ってるんですが、意外とすっきりとねえ、起きてこれて。</li> <li>・ 同じ上の物取るにしても軽い気持ちで、今までは取れるっていう感じ。</li> <li>・ まあずーっと20年近くいつもコレステロールでひっかかってたんです。多い時は薬をもらって飲んでたんですが、副作用が出たりして、やっぱり良くないということで食事療法とか運動療法で下げようと思ってたんですが、歩いてると段々なんか下がってきてるような感じがしまして、この間は住民健診で、そしてまた病院で測りましたら、段々下がってて。</li> </ul>
<p>この活動をきっかけとした運動意欲の高まり</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ここのウォーキングの会を土台にして、自分なりに、まあ今言った通りタバコ買っていくのに車に乗ったけども、歩くのがあんまり苦にならなくなったもんで、少しずつ歩き始めて、ちょうど一時間になるように自分でコース決めて。</li> <li>・ これをきっかけに、「歩かないかな」というそういう気持ちがやっぱりできるのがいいのかなと。</li> </ul>
<p>運動以外の利点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康に関する話</li> <li>・ 街の再発見</li> <li>・ 家でできない体験</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ いろいろな健康面のお話をしてくださり、心の問題、心の安らぐような気持ちで。</li> <li>・ 皆さん肩が痛いか腰が痛いんだけどかなんて言われると、先生が親切にそういう場合は腰が大切ですよと下さるんです。</li> <li>・ 住んどりますけど、なかなか細かい裏町やなんか見ませんもんで、ほんとに皆と楽しく川を見たり山を見たり、明るく、歩いております。</li> <li>・ ここにこんないい所があるって思って、楽しいです。</li> <li>・ テレビに出たり・・・</li> </ul>
<p>集うことの大事さ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家では夫と共通の作業をしたり、話すようにしているが、こうやって集えることが良い。この部落は喫茶店もないしちょっと寄る場もないので集えて良い。集うことを大事にしている。</li> </ul>
<p>普段会えない人との会話</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ この会場には2km奥の人と1km手前の人から来る。普段は会うことない。「やっとならな」と普段会って話せない人と話せてありがたい。</li> </ul>
<p>運動の内容が適当</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ それぞれに合わせてやって下さるところで、とてもその内容もフィットしたという感じですね。</li> </ul>

#### IV. 考察

自らの健康づくりを考え、自主グループとして活動している住民からの聞き取り調査より、住民は自ら活動していく力を潜在的に持っていることがわかった。しかし、気持ちを行動に移すための「後押しやきっかけ」が必要であった。また、仲間の存在や活動を引っ張るリーダーの存在にも意味があった。このことから、保健師は、住民が持っている力を発揮できるよう、「きっかけづくりの支援」や「人と人をつなぐ支援」をしていく必要があると言える。さらに、活動を継続させていく過程においては、住民は、いつでも相談できる相手として、保健師とのつながりを期待していた。このことより、「活動の見守り支援」が必要であると言える。

活動していく力を持続する、あるいは高めていくには、活動紹介の記事を作り、広報等に掲載するなど活動成果を形にして、活動を認めることや、あいさつ程度の声掛けにより活動を見ているというメッセージを送ること、いつでも相談に来てという言葉をかけ、安心感を与えることなどが必要であった。このように、参加者は活動を認められるなど心地よさを感じることで、自己効力感が高まり、さらに、やる気を高めて活動継続の力となると思われる。以上のことから、住民の主体的なグループ活動を支える保健師の援助は、きっかけづくりや人と人をつなぐなど住民の思いを形にするための支援、認め、見守り、声掛けなど、自己効力感を高める働きかけが必要であると考えられた。

#### V. 共同研究報告と討論の会での討議内容

討論では、地域の特徴を考慮した住民の主体的なグループ活動支援と地域づくりについてと、個から集団へとつなげていくための保健師の援助方法について、を討論のテーマとしてなげかけた。その結果、9つの自治体（以下、a～iで示す）の活動の現状について話を伺うことができた。その中で、成人と高齢者という違いによって、活動の目的が異なり、活動意欲に影響するため、支援の方法が異なるという意見が出され、対象および活動の目的別に現状について語られた。そのため、以下に、住民グループの活動目的別に出された意見を示す。

1. 生活習慣病予防のための住民の自主グループの立ち上がりや活動継続の支援について

a) 生活習慣病健診の事後教室から自主グループ

として活動を継続していることが多い。事後教室に来たときから、教室にくるという行動を自ら起こせているため、活動への意欲は比較的高く、自主グループをつくりやすい。

b) 自主グループがいくつも出来てきたら、交流の機会などをつくり、横のつながりをつくるようにしている。しかし、企画内容がマンネリになってきているので、継続させていくことに課題を感じている。

c) 事後教室が終わった後は、自主グループとして活動して欲しいが、自分たちの活動になっていないことが多い。また、日ごろから住民同士の地域でのつながりが薄いため、自主グループの活動を地域につないでいく必要があると思う。

d) 個別の保健指導の後、グループとしてどう顔合わせをしてつないでいくのか、課題を持っている。

e) 来年度から健診の制度が変わるため、事後教室をどのようにやっていこうかと思案している。

2. 介護予防・認知症予防のための住民の自主グループの立ち上がりや活動継続の支援について

a) 市街地から離れたところに団地があり、高齢化率が高くなってきている。そこで、自治会長を巻き込みながら、運動や栄養に関連する内容のサロンをつくった。高齢者に対しては、まずは、足の確保の問題があり、できるだけ居住地に近いところで実施できるようにしている。また、活動への意欲を高めることやそれを継続させていくための支援が必要である。

f) 特定高齢者と一般高齢者を分けることなく、運動のグループをつくっている。これは委託事業として行っているが、その中で仲間意識を強め、地域での活動になっていくように根付かせていくことが今後の課題である。高齢者のサロンは、1km範囲内をコミュニティとして考えている。送迎が必要な人は住民同士がやっている。それは、自分や家族が参加するので、隣近所に声をかけて一緒に行くという、隣近所の通常の付き合いの範囲で行われている。

g) 一般高齢者は社会福祉協議会担当、特定高齢者は包括支援センター担当になっている。そのため、活動しにくいという弊害がある。高齢者のサロンに関しては、まだない地域には既存のサロンの紹介をして、サロン活動が広がるようにしている。

h) 認知症予防のための教室を送迎つきで行った。その後は、地域での活動として継続させていく必

要があると考えているが、送迎の問題があり、継続できていない状態である。高齢者の自主グループをつくるには、送迎と高齢者を支える住民の存在が必要である。

i) 高齢者の活動を支えていくには、住民の力を活用していくことが鍵となるため、リーダー養成事業を保健センターと社会福祉協議会が共催で行っている。

### 3. 必要な保健師の支援

以上のように各自治体の現状が出され、活動の目的や対象が異なっても共通する必要な保健師の支援として、以下の2点が出された。

- ・ 問題を住民と共に解決することが大事であるため、住民の話し合いのところに保健師が関わっていく必要がある。
- ・ 地域の様々な資源を活用できるように、つなげていく必要がある。

## VI. まとめ

当市における健康福祉推進計画は、『みんなで創り、みんなで育む、安心して暮らし続けるまち』を基本理念とし、組織づくり、組織支援による地域活動の発展を目指している。住民による自主グループの形態は、地域や年代によって様々であるが、行政や保健師による見守りや気軽に相談できる身近な存在としてのつながりを期待していることがわかった。また、自主グループの立ち上がりには、何かしらの後押しが有効であることがわかった。集うことの意義を自覚していることも重要な要因であった。このことから、住民の思いを形にする支援が必要であると思われた。地域活動の発展には、住民主体の活動が不可欠である。その活動を継続させていくには、住民の思いを尊重した保健師による見守り支援と自己効力感を高める働きかけが必要である。