日本赤十字広島看護大学・阿品台コミュニティ協働プロジェクト

夢あじなプロジェクト

報告書

～サロンを中心とした住民のセルフケアと
地域のソーシャルキャピタル（信頼ある見守り）推進の取り組み～

日本赤十字広島看護大学

都市型準限界集落のセルフケアとソーシャルキャピタル推進
（夢あじなプロジェクト）

日本赤十字広島看護大学　眞崎　直子

１．取り組みの背景・経緯

少子高齢化の進行により共同体としての機能が成り立たない地域が問題となっています。限界集落とは、65 歳以上の高齢者が集落の半数を超え、独居高齢世帯が増加したために、社会的共同生活の維持が困難な状態に置かれている集落を指します。農村地域のみならず、都市部でも大型ニュータウンの開発を背景に、都市部の郊外住宅団地で限界集落が増加しています。また、限界集落以前の状態を「準限界集落」と表現し、55 歳以上の人口比率が 50%を超えている場合とされます（図 1）。

本学では、平成 24～25 年に「阿品台いきいきプロジェクト」を実施しました。ここでは、都市型準限界集落の現状を把握、分析し、大学生との交流も含めた住民参加型の地域づくりを目指しました。地域の健康課題として、主に【世代を超えた住民相互のつながりが少ない】、【独居高齢者や高齢世帯が多く、老老介護や高齢者のひきこもりの課題】、【坂や階段が多く、高齢者の移動が困難】等が明らかになりました。その一方、「坂や階段が健康づくりに役立つ」等、課題を強みと捉えている住民もいました。その取り組みを継続する中、昨年度、サロン「夢あじな」（以下、夢あじなとする）が地域の支え合い、地域づくりの拠点として開所されました。

本研究では、都市型準限界集落におけるサロンを中心としたセルフケアとソーシャルキャピタル推進を目指して効果的な地域プログラムを開発し、評価することを目的としました。その途中経過を報告します。

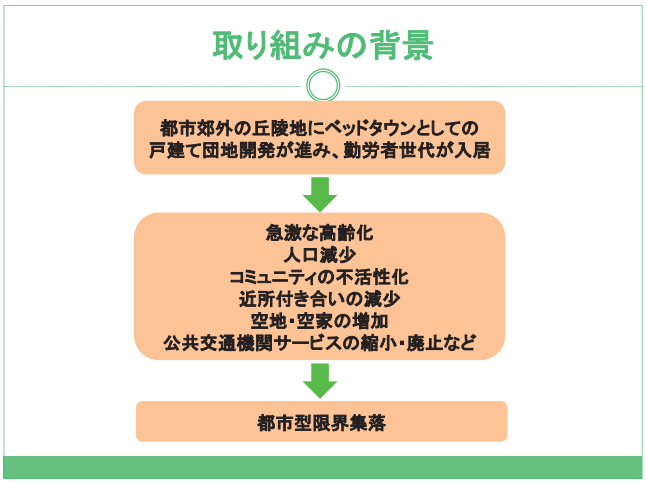

図1.　取り組みの背景

2．プログラム開発のためのワークショップの開催

まず、プログラム開発のためのワークショップを開催しました。阿品台コミュニティ（地域住民）、行政、学生、教職員等 40 名の方々に参加いただき、サロンでどのようなプログラムを実施したいか話し合いました。

その結果、夢あじな等地域の高齢者サロンにおいて健康づくりに関する体操や傾聴など、学生との多世代交流を定期的に実施し、住民の健康づくりに関するセルフケア能力と地域の結びつきであるソーシャルキャピタル（信頼ある見守り）を観察し、その推進をはかることを目的として取り組むこととなりました。

具体的には図2に示す通り、夢あじなで百歳体操等の健康体操、血圧測定、健康チェックなどを行うことにしました。

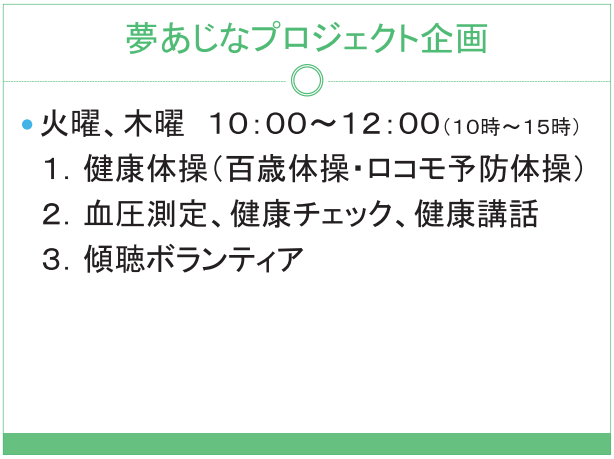

図2.　夢あじなプロジェクト企画

3．地域およびサロン参加者の健康評価指標（セルフケア）

1）阿品台コミュニティへのアンケート調査：地域住民のセルフケアに関する調査（健康づくりチェック表）

【対象者：阿品台在住 55 歳以上
882 名（回収率 30.0%）】

平成 24 年に実施された市民アンケート結果と今回の阿品台コミュニティの結果を比較すると、身体健康度、社会的活動では低く、心の健康度、嗜好品では高い状況でした（図 3）。

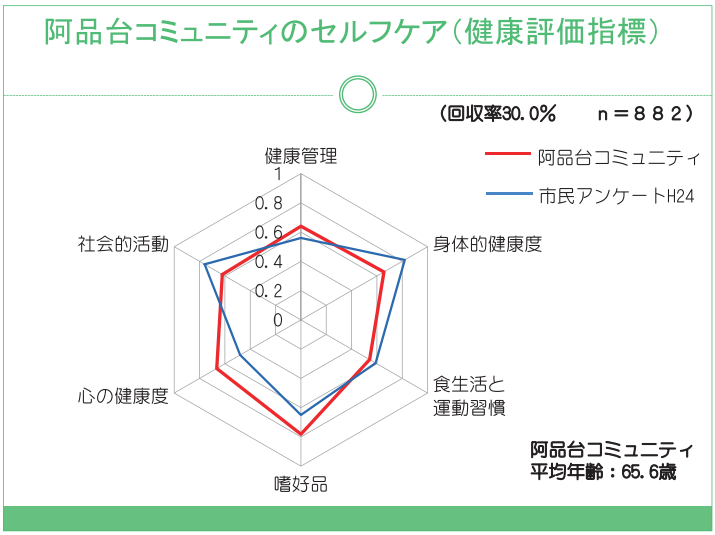

図3.　阿品台コミュニティのセルフケア

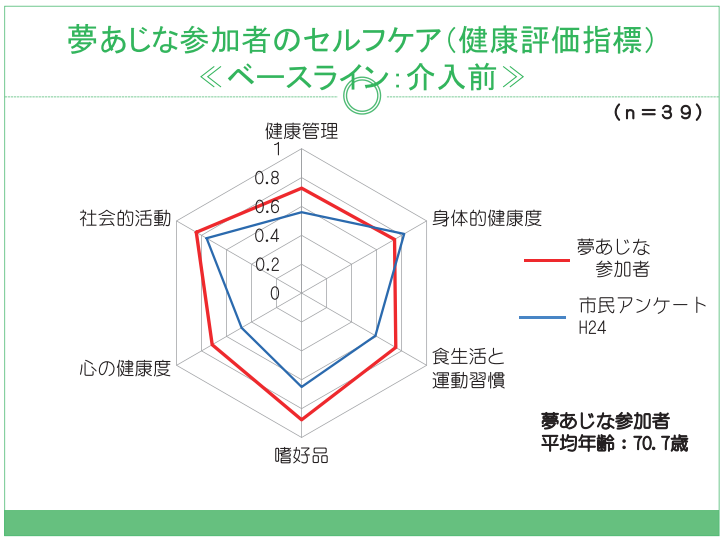

図4.　夢あじな参加者の健康評価指標

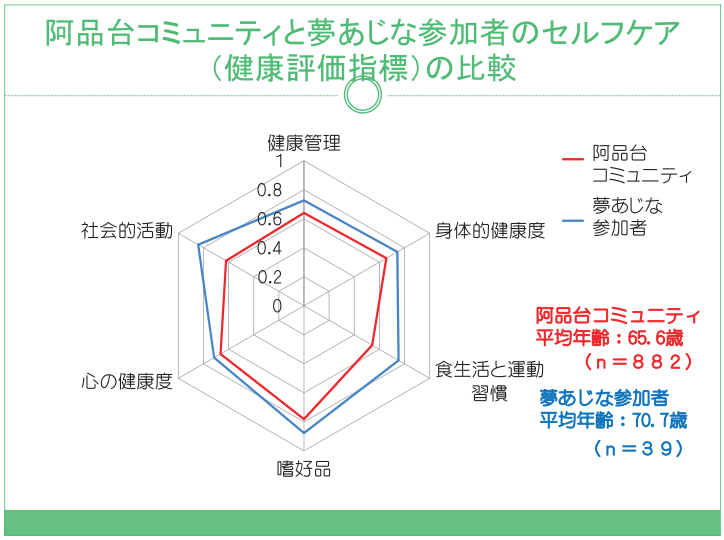

図5.　阿品台コミュニティと夢あじな参加者のセルフケアの比較

２）夢あじな参加者のセルフケア（健康評価指標）

夢あじなに参加されている 39 名の方の健康づくりチェック表では、平均年齢 70.7 歳、市民アンケート結果の平均と比較すると、夢あじな参加者の健康度は高く、身体的健康度のみ低い傾向でした（図 4）。

３）阿品台コミュニティと夢あじな参加者のセルフケア（健康評価指標）の比較

健康づくりチェック表では、夢あじな参加者は平均年齢 70.7 歳、阿品台コミュニティ 65.6 歳ですが、健康度は夢あじな参加者が阿品台コミュニティの平均と比較すると高い傾向でした（図 5）。

4．先行研究と阿品台コミュニティのソーシャルキャピタル（信頼ある見守り）評価指標

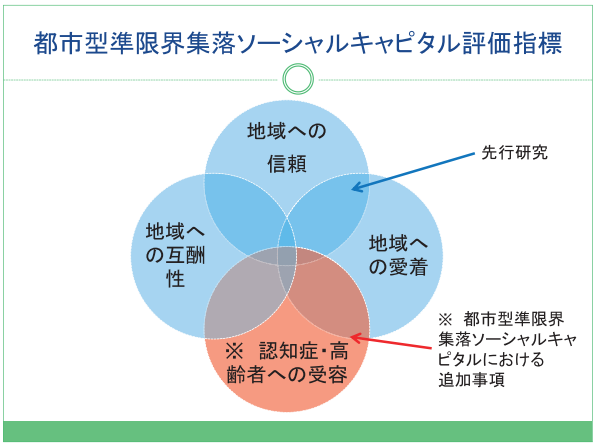

図6.　都市型準限界集落ソーシャルキャピタル評価

先行研究と阿品台コミュニティのソーシャルキャピタル

	先行研究 ※	阿品台コミュニティ
地域への信頼	22.1%	50.9%
地域への互酬性	22.1%	46.9%
地域への愛着	25.1%	40.2%
認知症への理解	-	21.9%

※ 秋田県の農村部の町（30-69歳住民2005年）出典：南園ら（2006）

図7.　先行研究と阿品台コミュニティのソーシャルキャピタル

ソーシャルキャピタルとは、国が進める地域包括ケアシステムの中で最も重要とされる互助の部分です。今回、セルフケア（自助）とソーシャルキャピタル（互助）を測って評価をする試みをしました。先行研究及び今回の研究でのソーシャルキャピタル評価指標とその結果は図 6•7に示す通りです。

5．考察・まとめ

プログラム開発のためにワークショップを開催したことで、住民、行政、大学で協働する意志統一ができ、その後の展開がスムーズに進みました。また、健康づくりチェック表により、阿品台コミュニティが高齢化していることで身体的健康度を維持•向上することが重要であると考えられました。今回はベースラインの分析であるため、継続して観察を行っていきたいと考えます。

夢あじなを拠点として、地域の健康課題を解決できるよう住民、行政、大学（学生、教員）が協働で取り組んできました。印象ではあるものの、地域が活性化していると感じます。これらの取り組みの中で、先行研究結果の比較により、地域のソーシャルキャピタルは推進されていることが示唆されました。今回、データを通して、夢あじなには健康度が高い人が参加しており、出て来られない人々への情報提供や介入の必要性が重要であると思われました。今後も継続して観察•検討することで地域包括ケアシステムのセルフケア、ソーシャルキャピタル（信頼ある見守り）推進要因を明らかにする必要性があると考えます。

本研究にあたり、ご協力いただきました廿日市市役所及び廿日市市社会福祉協議会の職員の皆様、阿品台コミュニティの皆様、関係機関の皆様、学生ボランティアの皆様に感謝します。

夢あじなプロジェクト主催者様より

阿品台地区「サロン夢あじな」代表　松井　美佐子　様

夢あじなの開設につきましては、今思いますのに、日本赤十字広島看護大学の取り組みであります「阿品台いきいきプロジェクト」から始まっていたのではないかと思います。

「世代を超えた住民相互のつながりが少なく助け合う体制が整っていない」「独居高齢者や高齢世帯が多く、家庭に引きこもりがち」という不安要素がある中、この阿品台に「地域の誰もが時間を気にせずゆっくり過ごせる憩いの場作り」として夢あじなが発足して早2年、地域の皆様と交流を重ね多くの方々に利用していただきました。

その間も、看護大学のお力添えは多大なものがありました。現在、健康意識の実態把握、学生による血圧測定、いきいき百歳体操等、実施していただいておりますが、今後は、若いお母さん方の子育て支援のお手伝いを夢あじなができないだろうかと考え、お母さん同士のコミュニケーションの場、育児相談、子どもさんの健康指導等の実施、協力をお願いしたいと考えております。

夢あじなの特色の1つである看護大学の協力は、地域の住民や夢あじなの参加者にとって、健康づくりのプロの先生方がおられること、また、若い生徒さんのエネルギーをいただくことは大きな刺激となっております。

今回、大きな企画として「夢あじなプロジェクト」の実施に際しましては、先生方のお力添えで生徒さんのご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

阿品台コミュニティ会長　　関口　禮伸　様　　「地域福祉の拡充に向けて」

私が、「健康寿命」と言う言葉を意識し始めて5～6年になるでしょうか。
当時の日本赤十字広島看護大学の阿品台いきいきプロジェクトを通して学ばせて頂き、地域住民の意識調査が圧倒的に自分の健康に一番関心があり、健康寿命を望んでおられる事を知りました。

この度、「夢あじなプロジェクト」と銘打って発足した地域のロコモ予防の一環として、看護大学学生や職員の方々による血圧測定・骨密度・体組成測定、更に火曜日に行う夢あじなサロンでの百歳体操等は、地域高齢者の健康寿命に対する意識付けに、少しでも貢献出来たらと願って発足したものです。

幸いにも夢あじな松井代表のご協力の基、地域サロン「夢あじな」のボランティアの方々や護大学眞崎教授を中心として活躍して頂いた学生の皆さんや関係者に深く感謝申し上げます。

今後阿品台地区は、益々高齢化現象が推移して行く中、地域コミュニティとしても、地域福祉の拡充は最大限の課題だと思っております。その為にも、住民1人々が健康で有ることは、不可欠要素で有ります。

サロン「夢あじな」が健康寿命を支えるネットワーク基盤になり、合わせて地域福祉の拡充の橋渡しとなって頂ける事を夢見て、「夢あじなプロジェクト」へ参画した感想とさせて頂きます。

阿品台コミュニティ広報部　　石田　一由　様

平成 24 年～25 年に実施された阿品台地域住民を対象に日本赤十字広島看護大学で始まった「阿品台いきいきプロジェクト」で見えてきた課題に取り組むためのプロジェクトとして、地域サロン「夢あじな」を拠点に新たな形でスタートした「夢あじなプロジェクト」は阿品台地域に暮らす私どもにとって安心のひとつになりました。スタートした頃は、学生さんも「夢あじな」スタッフも試行錯誤的な感は否めませんでしたが、大学教授・職員・学生さんが頻繁に来られることで本気度を確認させて頂きました。今来られている学生さんには実習生としてだけでなくスタッフの一員として接しさせて頂いています。

現在実施されている血圧測定や健康相談は高齢者にとって健康チェックだけでなく、和やかな雰囲気を醸し出す効果があり、初めて参加される方々、特に男性お一人で参加される方も目立ち始めました。

また、食事のお手伝いもしていただき忙しい時は大変助かっています。昨年 10 月には日頃計測する機会のない「骨密度や体組成測定」も行っていただき、参加者だけでなくスタッフの健康管理にも役立ちました。7 月半ばから始めた「いきいき百歳体操」も 6 ヵ月経過し、参加者の健康に対する意識の変化も感じることができました。ここで始めた「体操」の波及効果が他の町内会に具体的な形で現れました。

このような協働活動が地域住民の認知度を高め、行政や民間団体にも少なからず影響を与えていると感じています。また、学生さんが来られない時にも何時でも自分でチェックできる自動血圧計も設置していただきました。

プロジェクト終了後も「いつまでも健康で笑顔溢れるまち阿品台」と呼ばれるようにと願っています。

参加者・関係者の皆さまからの声

阿品台市民センター所長　　池上　宏　様　「夢あじなプロジェクト報告会」　に参加して

1月25日に日本赤十字広島看護大学で開催された「夢あじなプロジェクト報告会」に、地元市民センターの代表として参加させていただきました。この報告会では、阿品台コミュニティ、看護大学の教職員・学生、廿日市市の行政関係者をはじめ近隣他市からの参加もあり、それぞれの立場から意見交流がなされました。

報告会の内容は、これまでの阿品台「夢あじな」の活動状況を中心に、看護大学地域看護学の眞崎直子先生から「夢あじなプロジェクトの概要と活動報告」について発表がなされました。この報告会の中で学んだことは、今、阿品台地域が抱えている今日的な課題（少子高齢化に伴う人口減少におけるコミュニティの衰退）に向けて、どう地域と大学が一体となり、先を見据えた取り組みをどう進めていくかということを学ばせていただきました。私は昨年から、阿品台市民センターで勤務をしていますが、地域の概要は概ねわかってきましたが、今、阿品台地域がどんな課題に直面しているのかをこの度の報告会で認識を新たにしました。

言うまでもなく市民センターの役割は、「地域のまちづくりの拠点」であり、「生涯学習の場づくり」です。地域に根ざした市民センター活動を進めていくうえで、地域医療の専門機関がある看護大学が存在することは、地域にとって本当に心強い存在です。今後も阿品台地域の活性化をめざし、「夢あじなプロジェクト」の取り組みがさらに前進していくことを願っています。市民センターも地域の思いや願いを受け止めながら、更なる取り組みを進めていきたいと思います。今後もよろしくお願いします。

廿日市市社会福祉協議会　地域福祉課　中村　真和　様

夢あじなが立ち上がってもうすぐ２年が経ちますが、この間、多くの方がこの夢あじなを訪れました。それは、1度だけほんの少し立ち寄った方から、毎回のように世話人として活動してきた方まで様々だと思います。週2回、憩いの場として開き続けることは大変な労力であると思い、これを世話人のお一人に投げかけてみると「楽しくてやっているよ、そうでないと続かない。ここがあるから元気がでる」との声を聞き、何とも言えない驚きやら感動やらの気持ちになったことを思い出します。これが、夢あじなに多くの人を引き付ける理由になっているのかもしれません。小さなお子さん連れのお母さん、サークル帰りの仲間内、お一人で来られる男性も珍しくなくなっています。週2回、いつも開かれている、そこに行けば誰かに会える、わざわざ話しかけなくてもなんとなく気にかけてくれる、という緩やかな見守りの場になっているのだと思います。これは地域の安心そのものだと考えます。

これからも夢あじなが、地域になくてはならない場の1つとして、地域の大切な資源として、ここに集う皆様すべてが楽しみつつ、おなかも満たしつつ、気に掛け合い、ふれあえる場であり続けることを祈っております。

私たち廿日市市社会福祉協議会は夢あじなの皆様に対し、研修会の機会確保、助成金に関する情報提供等と微々たるものですが力添えできたのであれば大変ありがたく思います。廿日市市内では、多くのサロン、集いがさまざまな形で展開されています。このような活動が世話人も参加者も楽しく、無理のない形で続いて行くことで、安心して住み続けられる、大切にし合える地域であり続けることが出来るのだと考えています。この活動を廿日市市社協はお手伝い、応援しています。新たにサロンを立ち上げたい、これから続けていくためのコツが知りたいなどありましたら廿日市市社会福祉協議会にお声掛けください。

日本赤十字広島看護大学４年生　　實田　安奈　様　　山田　晴加　様

私たちは、今回、夢あじなプロジェクトに参加させて頂いて地域の方と話をする中で、健康相談や血圧測定を行いました。夢あじなに集まっている地域の方々は、笑顔で生き生きとしており、このように地域の人が集う場所があること自体が地域住民にとって、健康への第一歩になっているのではないかと感じました。初めは、ただ楽しく話をし、私たち自身が楽しんでいるようでしたが、たくさんの人と関わるうちに一人ひとりの生活や人生観には違いがあり、健康に関する不安にも違いがあることが分かりました。住民の方から、「ありがとう、また来てね」と優しく声をかけてもらい、すごく温かい気持ちになることができ、自分たちの関わりが意味のあるものだったのだと実感することができました。そして、地域の方と話をする回数が増えるにつれ、地域という集団の中の個人として、一人ひとりを理解することができました。一番印象に残っているのは、夢あじなを通して出会った住民の方と夢あじな以外の場所でお会いした際、お互いが話しかけ、気に掛けるといった体験ができたことです。この体験から、夢あじなでのその場だけの関係でなく、地域の中で１人の生活者として関われたことに強いつながりを感じました。そこから、人と人とのつながりや信頼関係を築くためには継続的に関わっていくことが大切だと思いました。この夢あじなのように住民同士が互いに健康意識を高め合ってよりよい生活を送っていくための「集いの場」がもっと地域全体に広がり、住民同士で支え合える地域が増えてほしいと思っています。このようなプロジェクトに関われたという貴重な経験は、これから看護職として社会に出る私たちにとって、大きな財産となり生かしていけるものだと感じました。

日本赤十字広島看護大学２年生　　藤城　秋穂　様

私が夢あじなプロジェクトを知ったきっかけは、学校で行われたワークショップで、百歳体操や地域の方々と健康についての話し合いを行い、色々な視点から「健康づくりを考える」というとても興味深い内容でした。私は将来保健師としての就職を希望しており、地域の方々と実際に交流できる機会にとても魅力を感じ、夢あじなに学生ボランティアとして参加させていただくようになりました。

夢あじなでは、一緒に体操を行ったり、血圧測定、骨密度測定のお手伝いをさせていただき、とても勉強になりました。最初、緊張している私に対し、夢あじなの方々はいつも優しく話しかけて下さり、おしゃべりをしながら楽しい時間を過ごせたので、伺うことがとても楽しみになっていきました。夢あじなには常連の方、初めての方も含めいつも沢山の方がいらっしゃり、阿品台で周知されていることを実感しました。食事、おしゃべりと利用目的もそれぞれで、夢あじなは阿品の地域交流の場としてとても良い場所になっていると感じました。また、夢あじなの食事はとても美味しく、私は缶コーヒーが飲めない程好みがうるさいのですが、ここで頂く美味しいコーヒーは大好きになりました。

夢あじなに参加させていただき、参加者の方々にとっても、利用者の方々にとっても交流や健康意識の面においてメリットが大きい取り組みであると感じました。

この取り組みが今後更に発展していくよう、微力ながらお手伝いさせていただきたいと思います。

日本赤十字広島看護大学２年生　　久保田　茜　様　「夢あじなプロジェクトに参加してみて」

私はこの度、夢あじなプロジェクトに学生ボランティアとして参加させていただきました。血圧測定を行い、百歳体操やロコモ体操に参加させていただきました。初めはとても緊張して血圧測定を行うのでやっとでしたが、この夢あじなの雰囲気はとても温かく、誰をも包み込んでくれので、次第と緊張もほぐれていきました。参加回数を重ねていくうちに、地域の方とのコミュニケーションが自然と増え、血圧測定を行いながら、趣味の話などを積極的にお話しできるようになりました。

私は夢あじなに来て、たくさんの地域の方々と交流することで、地域の輪が広がり、また血圧測定や体操を行うことで、健康への意識も自然と高くなるのではないか、もっと地域の方に周知してもらい、参加者を増やすことで、地域全体の健康に繋がるのではないかと思いました。

今回、夢あじなプロジェクトとして、阿品台にサロンという形で地域住民が集まれる場所を作ることで、近年懸念されている近隣住民との交流の希薄化を防ぐことができ、その地域に住んでいる一人ひとりの健康意識が高まるので、地域住民の健康を考えた時に良い効果を与えているのではないかと思いました。

今回、このボランティアに参加することで、今後予測される健康障害に対して予防的に関わり、地域の方々の健康増進に努めていくことの大切さを学ぶことができました。この経験を活かし、これからも勉学に励みたいと思います。

平成 27～29 年度　科学研究費助成事業　基盤研究（C）
「都市型準限界集落ソーシャルキャピタルとセルフケア能力向上プログラム開発と評価」
報告書
平成 30 年 3 月 31 日発行

担当者一覧

日本赤十字広島看護大学　地域看護学領域
教授　眞崎　直子　（代表研究者）
准教授　松原　みゆき
講師　古賀　聖典
助教　榮田　絹代
助手　今田　菜摘

〒738-0052
広島県廿日市市阿品台東１番２号
TEL（代表）　0829-20-2800
FAX　0829-20-2801
HP アドレス　http://www.jrchcn.ac.jp
e-mail　masaki@jrchcn.ac.jp

＜学外共同研究者＞
竹島　正　独立行政法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所
川崎市精神保健祉センター所長
三徳　和子　人間環境大学　教授

＜連携研究・協力者＞
橋本　修二　藤田保健衛生大学　教授
阿部　朱美　廿日市市福祉保健部　健康推進課　専門員〈保健師〉

＜スタッフ＞
福泉　麻衣子　常重　祐実　永島　由紀