



地域住民と行政の協働による 「せたがや元気体操リーダー」の養成と活動支援(第1報) ～リーダーの活動に対する意識や課題～

シラサワ タカコ

白澤貴子¹、仲村智子²、中村由紀子³、高野芳彰³、戸塚恵子⁴、星野祐美¹、小風曉¹、西田みちよ⁴
(1:昭和大学医学部公衆衛生学)(2:NPO法人健康フォーラムけやき21)(3:(財)世田谷区保健センター)(4:世田谷区世田谷保健所)

【背景】

世田谷区では、平成17年11月より協働の健康づくりの一環として、住民ボランティア「せたがや元気体操リーダー」が、主に地域の高齢者体操グループに派遣され、区民相互の支え合いによる地域の健康づくり活動を推進してきた(図1)。リーダーの養成は主に(財)世田谷区保健センターの運動指導員が担い、派遣業務などの地域で活躍できる環境づくりは区民主体のNPOが行っている。平成21年度の派遣実績は、126団体、2,342回になった(表1、図2)。5年が経過し、区内全域にその存在は広がった一方で、リーダーの技術格差、参加者のニーズの多様化、派遣回数の増加に伴う事務改善の必要性など、さまざまな課題が生じた。

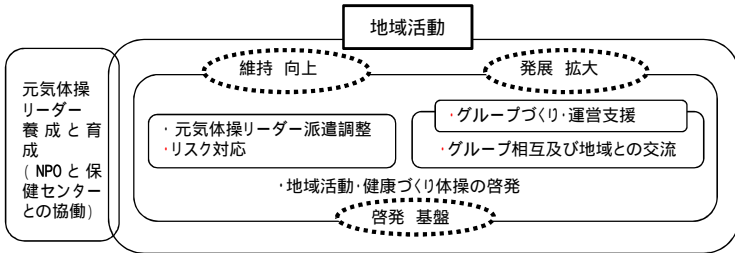


図1 せたがや元気体操リーダーの事業内容

表1 リーダーの派遣実績

	リーダー(人)		登録グループ数
	養成	登録*	
17年度	33	23	19
18年度	14	7	60
19年度	19	16	72
20年度	0	0	92
21年度	14	12	126
合計		58	126

登録*:平成21年度NPO登録人数
17年度は11月～3月(5ヶ月)の実績

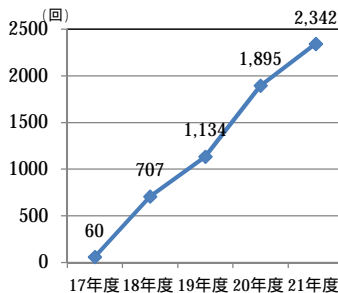


図2 リーダーの派遣回数

【目的】

リーダー自身の「せたがや元気体操リーダー」としての活動に対する意識や課題を明確化することを目的として、リーダーを対象にアンケート調査を実施した。

【方法】

- 1.対象:活動しているリーダー52名(男性8名、女性44名、平均年齢59.1歳)
- 2.期間:平成21年11月
- 3.方法:リーダーとしての活動に関する意識や課題(活動を通じて自分にとって良かったこと、困ったこと)について自由記載のアンケート調査を実施した。
- 4.解析:質問項目ごとに類似する回答をまとめた。

【結果】

回収率

回収数36名(回収率69.2%)。

活動に関する意識

リーダー活動の利点は、区民に対しては、「人に役に立っているという実感」、「世代を超えたつながり」、「地域の人との交流」、自分自身に対しては、「健康に対する意識の向上」、「生活に活力」、「体を動かす機会の増加」などであった。



【連絡先】

昭和大学医学部公衆衛生学講座
E-mail: shirasawa@med.showa-u.ac.jp (白澤貴子)
NPO法人健康フォーラムけやき21(代表:仲村智子)
TEL:03-3484-4993 FAX:03-3484-4953
ホームページ http://www.keiyaki21.com/
E-mail: genki@keyaki21.com



項目		内容
人に役立っているという実感 地域、社会貢献	22.2%	他人の健康のお手伝いができる 社会貢献できてうれしい、地域の役に立っている 参加者による喜んでいただけること 高齢者からたくさん学ばせてもらった 笑顔と元気と感謝の気持ちを教えられる 参加者が待っていてくれるのがうれしい
世代を超えたつながり 地域の人との交流	30.6%	多くの人々とお会いできた、高齢者の多くの方と知り合えた 地域の方と親しくなれてよかった 世代を超えているいる方とめぐり会えたこと 高齢者と一緒になって楽しむことができる いろいろなタイプの高齢者と出あった 日常生活では出会うことのない出会い どう老いていくのか疑似体験ができた
健康に対する意識の向上	13.9%	さまざまな健康関連の事柄に興味をもつようになった 健康に関心を持つようになった
生活に活力	13.9%	生活にはりが出た 自分自身の私生活が緊張感を持つようになった 活動前日から生活に張りが出る 忙しかった分、洗濯、掃除、片づけが速くなった
体を動かす機会の増加 自分自身の健康維持・増進	27.8%	自らも体を動かす機会が増えた 自分の健康に関心をもてた、自分も健康になれた 自分自身、心身ともに元気に、力強くなった 自分自身の脳トレになっている
生きがいの発見	33.3%	自分の強みがわかったこと 自分が一番やりたいことと出会えたこと 人と接するようになり自分自身の違う面が発見できた 自分の新しい道へとつながったこと 80～90歳になってもみなさんのように地域活動参加したい 参加者の為に頑張ろうとおも、参加者から元気がもらえる 70歳を過ぎた自分が年配の方と一緒に運動すること 参加者がさまざまな才能を持っていて勉強になった 毎回緊張するが、自分へのよい刺激となる

活動への課題

課題としては、「リーダーとしてのスキル不足」、「参加者のニーズ把握が困難」、「派遣に伴う責任とプレッシャー」、「緊急事故に対する体制整備」、「派遣回数のバラつき」などであった。

項目		内容
リーダーとしてのスキル不足	11.1%	自分なりに段取りができずとまどいがあった まだまだリーダーとして未熟 専門的なことも聞かれる(病気のことなど)ので答えられない 中途半端な知識では通用しない
参加者のニーズ把握が困難	33.3%	グループの実情が事前によくわからなかった 相手のレベルがわかりにくい、要望がわかりにくい 参加者のカラーが違い、何を提供したらいいのかわからない 痛みを持っている方の対応が難しい 体操への参加が参加者によって意識レベルが違う グループに若い人が増え、年齢差が大き 相手先が満足しているかわからない
派遣に伴う責任とプレッシャー	16.7%	体調不良で急にキャンセルしたことが多く、迷惑をかけた 自分自身の体が硬い、筋力がないので努力が必要 自分の時間を割かなければならないこと 未知の場所、人に接する為、前日まではストレスになる 参加者が一生懸命取り組みちょっとプレッシャーを感じる 参加者と別の場所で会うので、常に元気に顔でないといけない
緊急事故に対する体制整備	2.8%	絶えず安全には気を配っているが、事故の内容に願う
派遣回数のバラつき 派遣に関すること	19.4%	同じグループに続けていけないこと 電車を乗り継ぎ片道1時間半の派遣はきつかった 活動日数が少ない 音響機器の音が小さいことがある 30人以上のグループは一人では目配り、気配り、心配りが行きとどかない 悪天候のときは遠い所に行くのは大変 派遣回数が人によってばらばらしている

【まとめ】

アンケート調査を実施することにより、リーダーの意識やかかえている課題が明確化された。

リーダーは活動を通して「地域の健康づくり」「地域へのつながり」、また、自分自身の「生きがいの発見」「健康に対する意識の向上」などを実感しており、リーダーとしての本来の目的や役割について再確認する機会になった。

今後の課題改善のために、

- リーダーとして必要なスキルの維持・向上のために研修を見直す
 - グループのニーズ、状況を事前にリーダーに情報提供する
 - 派遣事業に対するグループへの理解を促進するための説明会を開催する
 - リーダー間の連帯意識や士気の上昇を目指し交流会を開催する
 - 事故安全対策の強化
 - 派遣事務マニュアル作成(ルールづくり)
- などに取り組むことが必要と考える。