

地域づくりによる介護予防 進め方ガイド

(プロトコール・手順書)

2015 年度版
【詳細版】



AMED 地域づくりによる介護予防を推進するための研究
(27410101)

<はじめに>

平成 27 年度の介護保険法の改正に伴い、従来型のハイリスク者を対象とする二次予防事業中心から、誰でも参加できる住民主体の介護予防活動の地域での展開（＝「地域づくりによる介護予防」）へ、介護予防の進め方を変えることになりました。しかし、多くの市区町村にとっては未経験のことであり、新しい取り組みの進め方にも、その取組の効果や費用の評価にも戸惑いがあります。

そこで、市区町村が「地域づくりによる介護予防」を円滑に始め、進められるように、ボランティア育成から拠点整備、事業支援、評価に至る介護予防プログラムの進め方ガイド（手順書）を作成しました。

このガイドには、全体像をつかむための「概要版」と、実際に準備する段階で必要となる情報まで記載した別紙「詳細版」があります。「詳細版」には、研修プログラムの内容例や、研修で使えるスライドも含まれています。

このガイドは、先駆例の経験をふまえてまとめた 2015 年度版です。この 2015 年度版を活用された方々からフィードバックをいただき、2017 年度に改訂する計画です。このガイドが多くの方に利用され、フィードバックを受けて、より良いものになり、地域づくりによる介護予防の取り組みの全国での普及に役立つことを願っています。

2016 年 4 月

国立研究開発法人日本医療研究開発機構（AMED）

2015-2017 年度長寿科学研究開発事業

「地域づくりによる介護予防を推進するための研究」

研究代表者 近藤克則

<目次>

- Q. 「地域づくりによる介護予防」って、何するの？／効果あるの？ 3
Q. どうやって進めるの？ 4

1. 共通認識の形成期

1) 市区町村職員を対象に研修会を開く 5

共有すべき4つのこと／研修会／合意形成／地域診断

Q. 統計の知識がありませんが… 13

市区町村担当職員向け研修会の内容例 13

Q. 地域づくりって、どこから手を着けたらいいのでしょうか？ 14

2) ファシリテーションを学ぼう 15

講師を探そう／ファシリテーションの豆知識

ファシリテーション研修の内容例 20

3) 住民を対象に研修会を開く 22

研修会の企画／参加者を集める／配布資料の作成／

「自分のこと」として考えてもらう／どうすればいいのか示す

住民向け研修会の内容例 26

Q. ボランティア候補者を増やすにはどうすればいいですか？ 27

どんな「通いの場」にするかー「拠点型」と「活動型」 28

2. 運営主体の形成期

4) ボランティア候補者を対象に研修会を開く 31

研修会のポイント／資料づくりのポイント／進め方のポイント／行政の支援内容

ボランティア候補者向けワークショップの内容例 37

Q. 住民ボランティアって、長続きしないんじゃないですか？ 39

5) ボランティア・リーダーを育てる 40

対象者と時期／養成研修の内容例

7) 「通いの場」を開所する 44

早くから準備／住民主体／開所式／年間企画／支援方針

6) キックオフから開所までの8つのポイント 46

8つのポイント／通いの場づくりの実例

3. 運営・拡大期

8) 「通いの場」の運営・拡大 53

ルール明文化／参加者名簿／ふり返し／継続する支援内容

／拡大計画／ボランティア交流会／新リーダー・参加者

Q. 男性を増やすには？ 55

4. 評価期

9) 評価計画を立てる 56

10) 評価に必須の5つの情報を集める 56

11) 評価分析する 60

ダウンロードできる資料

・ファシリテーション研修

スライド URL

・ボランティア・リーダー養成研修 2回目

参考資料 URL

スライド URL

・ボランティア・リーダー養成研修 3回目

参考資料 URL

・愛知県知多郡 武豊町の介護予防サロン事業

事業立ち上げのポイント

部局ごとの役割

時期別の To Do リスト URL

簡易版質問紙 URL

・事例紹介～名古屋市の取り組み～

URL

Q.「地域づくりによる介護予防」って、何するの？

A.「地域づくりによる介護予防」とは、高齢者が歩いて行ける身近なところに「通いの場」が多数ある地域づくりを進めることで、外出目的や、趣味や運動をする機会や場、支え合い、居場所、役割などが得られ、介護予防と健康長寿社会を実現することをめざす取り組みです。

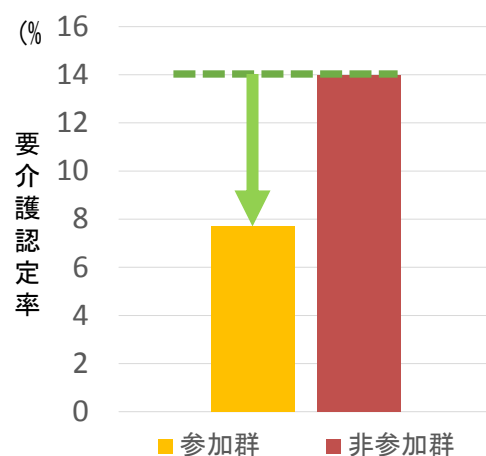
すべての高齢者の徒歩圏内に通いの場づくりをめざすと、多数の通いの場や運営担当が必要となります。そのため、この取り組みは、住民が主体となって進められることが前提です。行政の役割は、住民の主体的なアクションを引き出し、住民ボランティアによる自立した地域づくり活動を側面から支援することです。

通いの場にはさまざまな形があります。住民が運営する「サロン」「カフェ」「地域の茶の間」などの「拠点型」に加え、ウォーキングサークルなど各種スポーツクラブ、趣味やボランティア、学習の会などの「活動型」などもあります（参考 P28）。

Q.「地域づくりによる介護予防」って、効果あるの？

A. 5 年間の追跡調査の結果、
「通いの場」の参加者では、
要介護になる人が半減しました。

Hikichi H., Kondo N., Kondo K., et al. (2015)
J Epidemiol Community Health. 2015;69(9)



そのほか――、

- ボランティア活動をしていると、うつになるリスクが半減（JAGES2013 データ，斎藤民氏の分析）
- 人との交流が週 1 回より少ない人では、要介護と死亡のリスクが約 1.4 倍高い（斎藤雅茂・近藤克則・尾島俊之 他. 日本公衆衛生雑誌. 2015;62(3)）
- 一人で運動している人より、グループで運動している人の方が、要介護になりにくい（Kanamori S et al., PLoS One. 2012;7(11)）
- 地域やスポーツや趣味の会に参加している人では、転倒やうつ、認知症や要介護になる人が少ない（林尊弘・近藤克則・山田実 他. 厚生指針, 2014;61(7). JAGES 2010 データ. ）

など、住民ボランティアによる「通いの場」づくりの介護予防効果が確認されています。

Q. どうやって進めるの？

A. 「地域づくりによる介護予防」のプロセスは、市区町村の大きさや、地域づくりの経験、公共施設や NPO・事業者といった社会資源の豊かさなどによって、必要な期間も進め方もさまざまですが、一般化すると次の 4 段階に分けられます。モデル事業の立ち上げには、通常、最低 1 年ほどかかります。

1. 共通認識の形成期（必要期間：数カ月～1 年程度）

関係者の間で、必要性やめざす姿、今後の取り組み方のイメージを共有する

2. 運営主体の形成期（必要期間：2、3 カ月から半年程度）

通いの場の担い手となる意志のある住民が集まり、知恵を出し合い、
ルールや計画をつくり、役割分担をして、モデルとなるプログラムを創出する

3. 運営・拡大期

数カ所のモデル的取り組みから、市区町村内のあちこちに拠点や活動を増やしていく

4. 評価期

参加人数や介護予防効果の評価などを行う。必ずしも最後に行うわけではなく、
当初から計画的な取り組みが必要

地域づくりによる介護予防のプロセス 全体像

1. 共通認識の形成期

- 1) 市区町村職員を対象に研修会を開く ➡5
- 3) ファシリテーションを学ぼう ➡P15
- 2) 住民を対象に研修会を開く ➡P22

2. 運営主体の形成期

- 4) ボランティア候補者を対象に研修会を開く ➡P31
- 5) ボランティア・リーダーを育てる ➡P40
- 6) 「通いの場」を開所する ➡P44
- 7) キックオフから開所までの 8 つのポイント ➡P46

3. 運営・拡大期

- 8) 「通いの場」の運営・拡大 ➡P53

4. 評価期

- 9) 評価計画を立てる ➡P56
- 10) 評価に必須の 5 つの情報を集める ➡P56
- 11) 評価分析する ➡P60

次ページから、
各プロセスにおける
ポイントと To Do
を解説します。

1. 共通認識の形成期

必要期間：数カ月～1 年程度

■ 1) 市区町村職員を対象に研修会を開く

①最初に共有すべき4つのこと

「地域づくりによる介護予防」事業は、中心となるメンバーどうしで話し合うことからスタートします。キックオフの話し合いでは、次の4つの点をメンバーで共有します。

1. 必要性和課題
2. 活動のイメージ
3. 必要な資源
4. ゴール

▶ 1. 必要性和課題——なぜそれが必要か、現状の課題は何か

どのような活動をするにしても、現状把握と目指すべきゴールを定めることが必須です。現状把握には情報が必要です。質的・量的な地域診断データ（参考P8～13）を活用しましょう。関係者どうしが集まり、一緒に自分たちの地域の状況について知り、議論をします。

例）A町では山間地域の過疎化が進み、独居高齢者の閉じこもりと孤立が懸念されている。調査によれば、週1回も外出しない人が8%と、市街地より5ポイントも高かった。山間地域での閉じこもり対策と、社会参加の機会の提供が必要と思われた。町会活動は盛んだが、そういった既存のグループになじめない人が閉じこもっている傾向がありそうだ。

▶ 2. イメージ——どのような活動をイメージしているか

「地域づくり」といっても様々なかたちがあります。住民ボランティアによるサロン事業、固定型の「居場所」づくり、特定の課題（見守りなど）のためのネットワークづくりなど、様々な取り組みが全国で実施されています。これまでの先進事例を参考に、自分たちの地域にいま最も必要な活動、実現できそうな活動は何かを考えます。

例）既存の町会活動とは違い、新しい、ゆるい、幅広いつながりをつくれる通いの場活動ができないか。できれば世代間交流を進めたい。町会の中心メンバーの関与は必要と思われるが、そうでない人や若手の活躍も期待したい。

▶ 3. 資源——必要な人材や連携、資源は何か

イメージの共有と合わせて、必要な資源についても、ある程度検討しておくといよいでしょう。部署どうしの連携は強力な「資源」となります。多部署との連携を最初から強く意識しましょう。「地域づくり」は多くの部署が絡む課題です。単独で取り組むことは時に大きなムダや、他の部署との軋轢を生みかねません。また、似たような課題について複数の部署から投げかけられると、住民も困惑します。

例) 活動のコアとなる住民を多く見つける必要がある。また、世代間交流を目指すには、教育・文化関連の部署とも一緒に取り組みたい。山間地は果樹栽培に従事している人が多いので、農業振興課とも連携して進めたい。ほかにも一緒に参画してくれそうな部署を探し出して協働したい。

▶ 4. ゴール——目指すべき方向性とゴールは？

目指すべきゴールを具体化しましょう。地域の「あるべき姿」に向けて、自分たちのイメージしている取り組みが、どのように貢献できるかを考えます。公衆衛生の観点からは、事業の対象者のうち、どれだけの人が事業の恩恵を受けられるか（介入カバレッジ）、特定の集団や地域には恩恵が行きわたらないという状況が起こらないか（地域格差・公平性）に配慮する必要があります。

例) 中山間地の閉じこもり防止のための取り組みを全地区で展開する一方、特に閉じこもりが多いA地区には重点的に介入する。山間地の閉じこもりの割合を年間1%ずつ下げることで、地域格差の是正を図る。

②市区町村職員向けの研修会

主要メンバーで認識を共有したら、次は職員向けの研修会を開きます。研修会では介護予防の重要性や最新の政策動向の確認の後、参加型のワークショップなどで、上記の「必要性和課題」「イメージ」「資源」「ゴール」の理解を深めます。

一回の研修会で「ゴール」まで共有することは難しいでしょう。また、参加者が義務的な感覚で消極的に参加するようでは意味がありません。「次も来よう」と思ってもらうことが大切です。動機づけと信頼関係づくりを意識しましょう。

▶ 職員向け研修会のポイント

- 参加型のワークショップで、全員が発言するようにします。
- ワークショップのファシリテーションに役立つ方法を活用します。

▶ 例えば、ブックレット「小さな工夫でコミュニケーションの質を高める」には、コミュニケーションの質を高める工夫や具体的な進め方がわかりやすく書かれて

います。 <http://www.jages.net/#!about-3/c1qza> から無料ダウンロードできます。

- できるだけ負担とまらない時間設定にします（2時間程度）。
- 「自分の業務にも役立ちそう」という感覚を持ってもらうことを目指しましょう。
- 対象地域の中の、小地区ごとの地域診断結果や住民の特性（性別・年齢層・職業・世帯構成・生活水準／所得など）ごとのデータを活用すると盛り上がります（P8～13 参照）。
- 研修会の参加の呼びかけには、トップダウンの号令が効果的ですが、職員に対してもできるだけ早く主体性を持って取り組んでもらえるような動機づけを目指しましょう。

③進め方について合意形成する

進め方についての合意形成は2段階で進めます。

1. まずは、部署内のメンバーでしっかりとタッグを組む
2. 次に、コラボすべき関連部署を巻き込む

それぞれの段階に即してメンバーを集めて研修会等を進めます。

また、合意形成では以下の2つのポイントがあります。

1. 強い信頼関係を築こう

顔をつき合わせた会合をくり返すことで、当事者どうしの信頼関係が強くなります。信頼関係を強くすることも、事業の成功の大きな秘訣です。

2. ウィンウィンを目指そう

関連部署との連携を進める際に重要なのは、互いにウィンウィンとなるかたちを目指すことです。連携相手の部署の業務範囲をよく理解し、相手の利益になるように話を進めましょう。例えば、「介護予防のための連絡会議」としてしまうと、介護を業務としていない部署は「自分とは関係のない研修」と感じてしまいます。一方、「高齢化対策のためのまちづくり検討会」などとすると、高齢化対策やまちづくりを担当としている部署を巻き込みやすくなります。

④「地域診断」で地域の課題を把握する

「地域づくりによる介護予防」を始めるために、「地域にどのような課題があるのか」「どの地域に優先的に取り組むのか」を把握しましょう。オンライン・ツールを使って「地域診断」を行います。下記の2つのウェブサイト上のツールが便利です。

地域包括ケア「見える化」システム

<http://mieruka.mhlw.go.jp/>

介護予防政策サポートサイト

http://www.yobou_bm.umin.jp/

地域包括ケア「見える化」システムは、厚生労働省が公開しているオンライン・ツールです。利用登録が必要です。ウェブサイト内に利用マニュアルがありますので、詳しくはウェブサイトをご覧ください。

「介護予防政策サポートサイト」では、日本老年学的評価研究（JAGES）調査に参加した市町村のデータや、保険者からご提供いただいた調査データをもとに、各地域の要介護リスクや社会資源等の指標を公開しています。

以下で、「介護予防政策サポートサイト」を使って、

- 地域の課題を把握する
- 優先地域を選ぶ

ための手順を、「初めてサイトを使う保健師さん」と「先生」に登場してもらい、紹介します。皆さんも実際にサイトを開いて、地域診断を試してみてください。

【サイトを使うメリット】

保健師：このサイトってどんなふうに役立っているのですか？

先生：「自分たちの自治体は何に取り組むといいのか」を調べて、行政計画策定のため使ったり、介護予防事業の重点地域の選定に使ったりできます。

保健師：今までは“場当たりの”だったり、広く平等に事業展開することがありましたが…。

先生：このサイトを使うと、「A地域は運動器機能を向上させるプログラムが必要」「B地域は認知症予防のプログラムが必要」と、地域単位で最適なプログラム内容を選べます。

保健師：地域の特性に合わせた展開ができるんですね！

先生：そうです。予算化のための根拠資料として、財政当局の説得材料にもなりますよ。

保健師：では、さっそく使い方を教えてください。

【事前準備】

保健師：パソコンにうといのですが使えますか？

1. 共通認識の形成期

先生：大丈夫ですよ。パソコンを多少操作できる方なら誰でも使えます。オンライン・ツールなので、職場や自宅など、どこでも使えて、診断結果を見られます。

ただし、インターネット・エクスプローラーのバージョンによって見られない場合があるようです（Ver 10 以上）。見られない場合は、職場の情報系の部署に確認して使えるように整えてください。

あと、「JAGES 共同研究自治体」と「基本チェックリスト提供自治体」では見られる場所が少し違います。自分の自治体はどちらか知っていますか？

保健師：私のところは共同研究自治体です。

先生：どちらでも地域診断はできますが、共同研究自治体の方が、より詳しく見ることができます。今日は共同研究自治体の使い方を紹介しましょう。

【サイトを開いてみよう】

保健師：よく使う大手の検索サイトを使っているの、そこで検索していいですか。

先生：はい。大手の検索サイトじゃないとヒットしないこともありますからね（笑）

保健師：「介護予防政策サポートサイト」で検索しました。

先生：そうすると、右図のようなサイトが開きましたか。

保健師：はい。



【地域の課題を知ろう】

先生：自分たちの自治体では、どんな介護予防の課題がありますか？

保健師：チェックリストでは、一番多いのが、運動器機能が低下している人です。

先生：では、JAGES 調査のデータではどうなっているのか、確認してみましょう。

①サイト内の「より詳細な地域診断（JAGES プロジェクト）」の「地域診断システム」をクリックします。



1. 共通認識の形成期

②クリックするとパスワード画面が出ます。事前に配布されているパスワードを入力してください。

※パスワードがわからない場合はご連絡ください

→JAGES 千葉事務局 chibaadmin.ml@jages.net

③パスワード入力が完了したら、開いた画面の中段あたりまで進めると、右図のような場所が出てきます。ほとんどの操作でこの画面を使います。

先生：じゃあ、実際に市町村間比較を試みましょう。「他の30市区町村と比較して、自分たちの自治体の課題が何か」が分かります。「①市町村間地域診断書はコチラ」をクリックしてください。

①市町村間比較地域診断書

他自治体と比較したい場合はこちら。自分の市町村の要介護二・生活支援二、地域のつながりなどが一目でわかる診断書です。

②市町村内比較地域診断書

該当市町村内で比較したい場合はこちら。市町村の要介護二・生活支援二、地域のつながりなどが一目でわかる診断書です。

③市町村間比較ツール

他自治体と比較したい場合はこちら。該当市町村の位置や重点課題が「見える」ツールです。

④市町村内比較ツール

市町村内で比較したい場合はこちら。該当市町村の小地域間（小学校区・包括区）の差を明確にし、重点地域を見出すツールです。



先生：「地域診断書」の画面が出たら、右端で見たい自治体にカーソルを合わせてください(①)。見たい自治体のデータが表示されたら、左端の生活機能評価の項目と、今回値を見てみましょう。○で囲っている0.38は38%と読みます。調査の結果、認知機能低下に38%の人が該当したということです。

保健師：38%が、他と比べて多いのか少ないのかを知りたいです。

先生：それを見るのが右側の「地域評価」の◆マークです。◆マークが左寄りにある場合は悪い数値、右寄りにある場合は良い数値です。

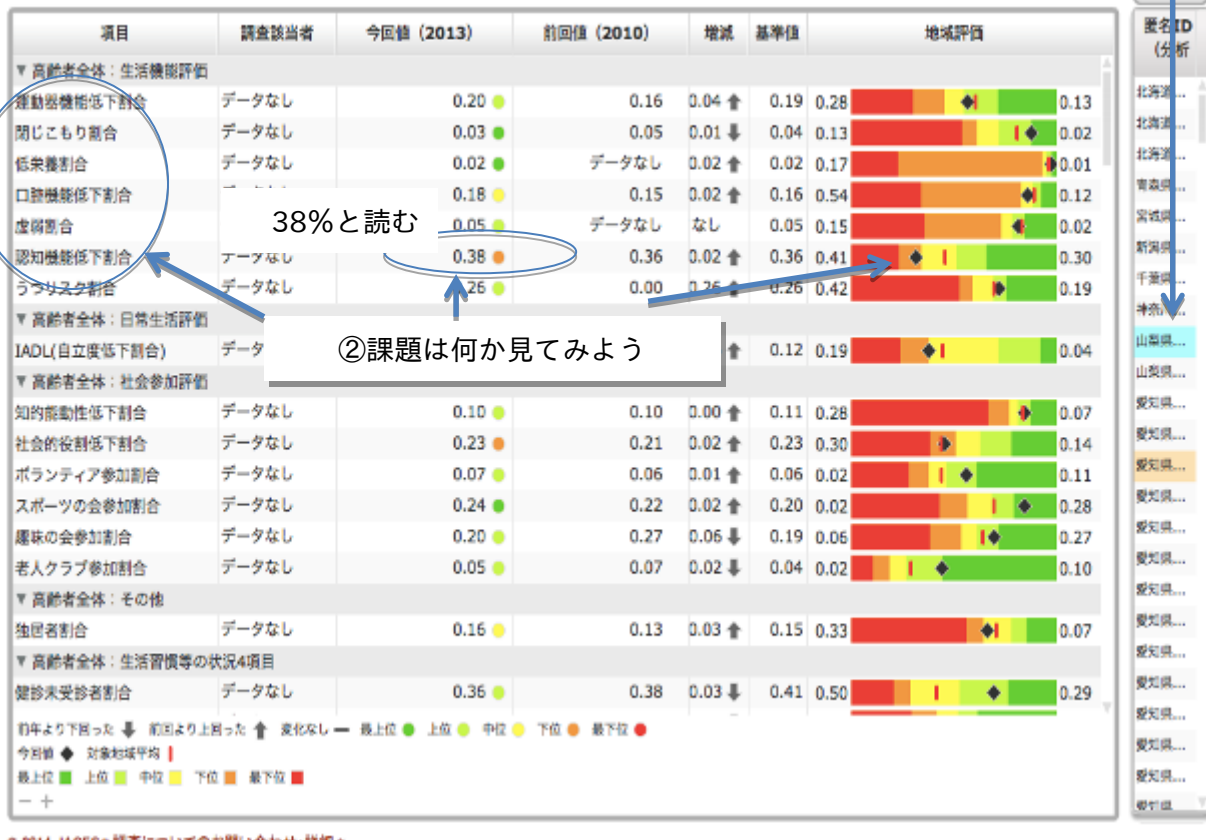
保健師：認知機能低下割合の◆が左寄りのオレンジ色の部分にあります。ということは、この項目が30市町村と比較しても多いってことですね。

先生：そのとおり。つまり、運動機能ではなく、認知機能の低下が課題だということになります。

保健師：「私たちの町は認知症予防に力を入れていきます。データから他と比べても多いことが分かっています」と、この地域診断書が根拠資料になりますね。

地域診断書

①見たい自治体を選択しよう



【優先地域を選ぼう】

先生：「認知症予防」という優先課題が分かったので、次は、どの地域に優先して介入すべきかを調べましょう。

先ほどの画面に戻って、「④市町村内比較ツール」をクリックします。またパスワードを聞かれるので、先ほどと同じパスワードを入れてください。

①市町村間比較地域診断書

他自治体と比較したい場合はこちら。自分の市町村の要介護ニーズや生活支援ニーズ、地域のつながりなどが一目でわかる診断書です。

②市町村内比較地域診断書

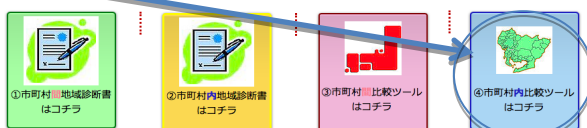
該当市町村内で比較したい場合はこちら。市町村の要介護ニーズや生活支援ニーズ、地域のつながりなどが一目でわかる診断書です。

③市町村間比較ツール

他自治体と比較したい場合はこちら。該当市町村の位置や重点課題が「見える」ツールです。

④市町村内比較ツール

市町村内比較したい場合はこちら。該当市町村の小地域間（小学校区・包括区）の差を明確にし、重点地域を抽出するツールです。



1. 共通認識の形成期

次に、自分が調べたい自治体を選択します。2010年と2013年のどちらかの結果を選択できます。今回は2013年の結果を使ってみましょう。

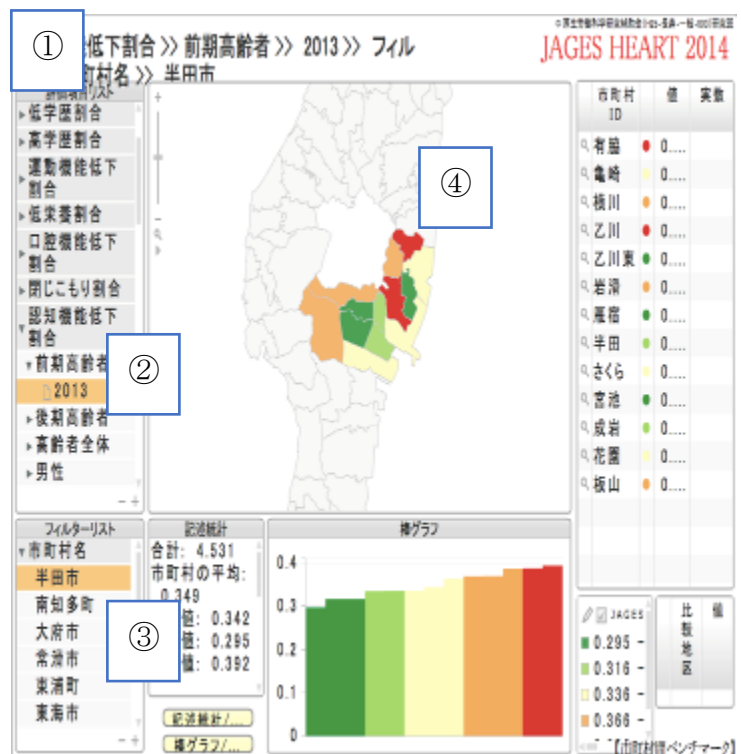


①「評価項目リスト」から、優先課題として挙げた「認知機能低下」を選択します。

②年齢や男女が選択できます。まず、「前期高齢者」を選び、2013を選択。

③フィルターリストから自治体名を選択。

④各地域の色を確認しましょう。色分けは5分位で、悪い地域から赤、橙色、黄色、黄緑、緑の順です。



先生：赤色の地域がありますね。

保健師：あ～。なんだかわかるような気がします。ここの地域が優先して介入する地域ですね。

【まとめ】

先生：ここまでできれば、あとは地域診断の結果をどう使うかだね。

保健師：日頃、実感していた健康課題と、データで見る健康課題とは違っていたり、意外と合っていたりしました。

先生：今回は、データという量的情報だけを見た結果ですが、実感という質的情報も絶対に

大事です。量と質がそろって初めて地域診断といえます。

保健師：質的な情報は、行政職員などがふだんの業務の中で集めていくことができると思いますが、意識していないと質的な情報はキャッチできないと思います。住民と関わる中で常にアンテナをはっておきたいです。

先生：そうですね。ふだんから住民の声や地域の実情を整理しておくなど、効率よく質の情報を集める工夫が必要でしょうね。

保健師：今まで、量的調査は時間や手間がかかっていましたが、この「介護予防政策サポートサイト」を使えば、簡単に量的データをもとにした地域診断ができますね。

先生：日本初のシステムと言われているから、今後もっと活用されていくでしょう。経年変化を追って見ていくこともできるので、介護予防事業の評価にも役立つかもしれませんね。

保健師：評価にも使えるシステムですか。もっと使ってみたくなりました。

Q. 統計の知識がありませんが…。

A. 「介護予防政策サポートサイト」は、統計に詳しくなくても使えます。ただ、相関係数を知っておくと、より便利に使えます。相関係数は、「人との交流頻度」と「認知機能」など、2つの値の関係の強さを示します。 -1 から 1 の間の値となり、 1 に近いときは2つの値に正の相関がある、つまり「交流頻度が高いほど、認知機能も高い」となります。反対に、相関係数が -1 に近ければ負の相関がある、つまり「交流頻度が高いほど、認知機能は低い」ということとなります。

市区町村担当職員向け研修会の内容例

市区町村担当職員向けの研修は既にさまざまに取り組まれています。職員自身が地域づくり型の介護予防の意義と成功事例について理解を共有することが目的です。下表は「地域づくりによる介護予防に関する課題を共有すること」を題材にしたプログラム例です。

参加者の集中力と日程調整のしやすさを考慮すると、1回のプログラムは2時間程度が妥当といえるでしょう。外部講師等による講演がプログラムの大半を占める研修が多く見られますが、そうした講演型の研修で専門職が「地域づくりによる介護予防」を「自分の仕事」としてとらえることは難しいでしょう。講演や話題提供を短くし、参加者どうしが話し合うワークショップをメインにしましょう。

市区町村職員からは「課題共有だけでなく、ファシリテーションスキルの向上や住民参加型研修に関する不安の解消につながる研修を受けたい」との声が聞かれます。そのため、実際には、

複数回の研修会が必要といえます。

市町村担当職員向け
ねらい 地域づくりによる介護予防に関する課題を共有すること
オリエンテーション（目安 5 分）
・挨拶／本日の目的・進め方，など
講演・話題提供（目安 30 分）
・介護予防などを巡る政策動向 二次予防から一次予防への転換の意義と課題の再確認
・地域診断とは何か 調査データから地域を分析し，課題を見つけ出す手順の紹介（地域診断システムの活用法）
・地域診断を活用した先進事例の紹介 ex. 松浦市・半田市など
ワークショップ①（目安 40 分） ※6～7 名が 1 グループを想定
・地域の特徴や重点課題・地区を整理する。 専門職として，現在何が・どこが課題なのかを共有する。
・出された課題や強みと地域診断結果を比較してみる。 地域診断結果をみた感想や意見（予想通りや意外な結果），考えられる背景や原因などを発言してもらう。
全体共有①（目安 5 分）
司会等が各グループ（テーブル）を回り，主要な意見を紹介する
ワークショップ②（目安 20 分）
・課題に対してどのような対策がありうるのかを話し合う。 ex. 会食の場を開く，多部門での情報共有の場を設ける，など
全体共有②（目安 15 分）
各グループ（テーブル）から出された意見・アイデアなどを紹介し，質疑する。
まとめ（目安 5 分）
・挨拶／本日の感想・次回の予定，など

Q. 地域づくりって、どこから手を着けたらいいのでしょうか？

A. 地域づくりは、地域を知ることから始まります。地域におもむき、地域の課題や強み、社会資源を知りましょう。地域には、リーダー役の心強い住民の方がいるはずです。その方と介護予防の課題を共有してみましょう。すると、次にとるべきアクションのアイデアが湧いてくるでしょう。

■ 2) ファシリテーションを学ぼう

地域づくりを進めていくにあたり、ファシリテーションのスキルを学んでおくことをおすすめします。地域づくりでは、従来の行政で行われてきたような、事前に用意したシナリオに沿った会議進行や、事前に決めておいた案を会議で承認するような進め方は、不向きです。地域づくり活動では、担い手となる住民ができること、したいことを引き出し、合意形成を図るプロセスが不可欠だからです。住民に「自分たちで地域の課題をなんとかしなければ」と考えてもらい、行動してもらうために、役に立つスキルが、ファシリテーションのスキルです。ファシリテーションとは、集団活動で、参加者が発言しやすい場づくりをし、話の流れを整理し、相互理解と相互作用を促すことです。ファシリテーションのスキルがあれば、地域づくりにおいても、楽しいグループワークで、住民がお互いの知っていることや強みを理解しあいながら、課題や計画を具体的にしていけることができます。

【ファシリテーターのありがたさ——参加者側のメリット】

1. 自由に議論しても整理してくれる
2. 発散しっぱなしにならない（満足度低下防止）
3. 収束が上手くいくと論点がブレない
4. 霞がかった状態が解消しはじめ、全体像が見えてくる
5. 広い視野と高い視点で場を見てくれる

【ファシリテーションの効果——提供者側のメリット】

1. 合意に達するまでの時間を短縮できる
2. 参加者の相乗効果を引き出せる
→相乗効果を発揮させるには「自由に安心して意見を交換できる場をつくる」
3. 合意形成がしやすい
→チームの問題を他人ごとにならず、「よしやってやる！」「自分がやらずに誰がやる！」という気持ちにさせる。

①講師を探そう

みなさんの周辺にファシリテーションが得意な人はいますか。例えば、ヘルスプロモーションなど地域保健、社会福祉協議会などの地域福祉、作業療法士や理学療法士など地域リハビリテーションの専門職・大学の教員などでファシリテーターの達人がいるはずですよ。ぜひ、ファシリテーションの極意を講義してもらいましょう。「百聞は一見にしかず」です。

受講者としては、行政職員の他、地域包括支援センターや社会福祉協議会など地域づくり

を支援する専門職・機関職員、地域の NPO やボランティアなど、地域づくりの支援にかかわる意志のある人に、ファシリテーションを学んでもらいましょう。

②ファシリテーションの豆知識

「勉強する時間がない!」「早く実施しなければいけない!」という方に、すぐに役立つファシリテーションの技術をお伝えします。ポイントは4つあります。

- 1つ目は、「場をつくる」
- 2つ目は、「よく聴く」
- 3つ目は、「テクニックを活かす」
- 4つ目は、「最後にまとめる!」

具体的にある保健師さんの場面を参考にしてみましょう。

▶ 1. 「場をつくる」

「この場をなぜ設けたのか」「終了時に何をを目指すのか」を明確にしましょう。参加者は緊張していて「いったいどんな話をされるのか」と警戒しています。

【参加者】・・・・・・(シーンとしていることも多い)

【保健師】 皆さんこんにちは。今日はデータから得られた健康課題を地域ごとに見てもらおうと思います。また、皆さんには、なぜこのようなデータの結果になっているのかを考えてもらうためにグループで話し合ってください。データの裏付けをしてもらいたいのです。

【参加者】・・・・・・(じっと聞いている)

【保健師】 皆さんが話しやすいように、私が進めていきますね。自由に発言していただいて大丈夫です。発言した人に責任が生じることもありません。思ったことをたくさん話してもらえれば、私と書記係が形にしていきます。安心してお話してください。

ポイントは、警戒心を解き、場を和ませ、自由に発言してもらえらる場をつくることです。初めにジョークなどでアイスブレイクをするのも良いでしょう。場づくりの出だしは、場の趣旨を理解してもらい、参加者に何をしてもらいたいのかきちんと伝えることが大切です。

「場をつくる」のポイント

- ①目的：なぜ、自分たちが集まっているのか共有する
- ②目標：本日のゴール（終了時にどのような成果が得られるのか）を示す
- ③進め方：いつまでが発散か、いつから収束させるのか、

どの時点でアクションを起こすのかプランを作成する

- ④役割分担しておく：ファシリテーター役、書記役、タイムキーパー役など
- ⑤グラドルルールを決める：本日の約束事（発言は自由に etc.）を示す

▶ 2. 「よく聴く」

ファシリテーターの経験談でよく聞かれるのは、「次にあれをして、これをして……!!」と考えてパニックになってしまうことです。しかし、最も大切なことは、参加者の声を「よく聴く」ことです。答えは参加者の中にあります。「参加者の中にある答えを引き出す」という意識で、「よく聴く」ことを実践しましょう。

【保健師】Bさんはどう思われますか？

【参加者 B】やっぱり、運動する場所が多いから、体の不調を訴える人が少ないんじゃないかな。

【保健師】（うなずきながら）そうですか。運動する場所が多い地域なんですね。例えば、どんな場所があるのでしょうか？

【参加者 B】公園の運動場があるね。他には小学校の体育館もあるね。

【保健師】（Cさんが話したさそに姿勢が前のめりになっている。）他には、Cさん。どこかありますか？

【参加者 C】ゲートボールを公民館の隣でもしてるよ！

ポイントは、Bさんの話しやすい雰囲気をつくるために、よく聴く姿勢をとることです。うなずき、あいずちなどは基本です。Bさんの意見を繰り返す、疑問を投げかけるなども、話題を広げていくのに効果的です。

また、みんなに話してもらうために、全体に気を配りましょう。発言したような人は姿勢や表情が変わっています。観察してみてください。

「よく聴く」のポイント

①傾聴：応答のサインを上手に使う。

例：うなずく／相槌を打つ／復唱する／要約する／質問する（具体化する）

②応答：ファシリテーターは共感の気持ちを伝えつつ、発言や対話を促進する。

→メンバーに発言を促す（冷めていては NG、ややノリ気味に…）

③観察：話したような人、まだ話していない人に発言をふる

▶ 3. 「テクニックを活かす」

ファシリテーションに慣れてくると、進行しながら板書も同時に行います。しかし、慣れないうちは、板書係と進行係を分けても良いでしょう。

実は、もう一人のファシリテーターと言われるのが板書係です。板書のメリットは、参加者の自由な意見がいつの間にか形になっていくのを、みんなが実感できることです。

ただし、板書に気をとられすぎないように注意が必要です。板書をして、ファシリテーションの基本は傾聴であることを忘れずに。

1) 板書のテクニック

参加者が論点を共有できるように板書していきます。板書では次のようなポイントを意識します。慣れないうちは、ポストイットを使用した方がオススメです。ポストイット1枚につき一言記入します。短い文章でまとめるため、参加者も見やすく、意見がまとまりやすいことが特徴です。

① 発言を選んで書く

すべての発言を書くのではなく、テーマに合ったものや重要だと思ったものを書く。

② 発言を要約する

発言から重要と思うキーワードを抜き出す。ただし、まとめすぎると意見が薄れる。

③ 同じ発言をグループ化していく

同じような発言は、ひとまとめにすると見やすい。

④ グループ化したものに題名をつける

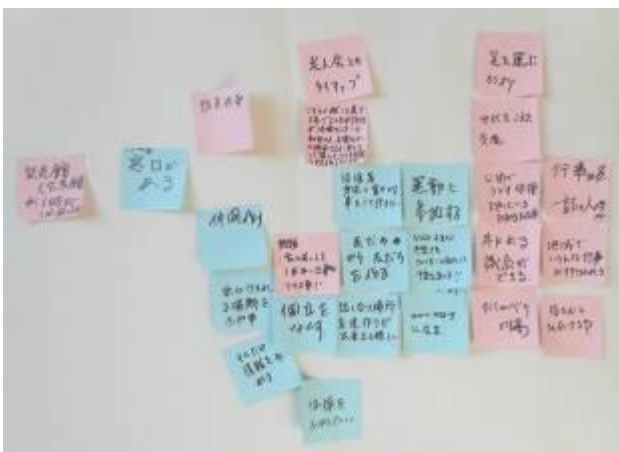
グループ化したものに題名（見出し）をつけると要約できる。

⑤ 関係づけをする

矢印をつけてグループ同士をつなげると、関係性が整理できる。

⑥ 適切な発言を促す

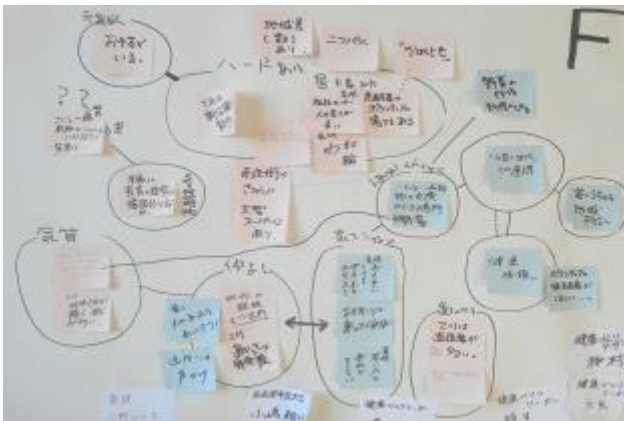
発言を聞きながらも、書き出そうとしなければ、論点に沿った適切な発言になっていないことが相手に伝わる。逆に、一生懸命書けば、参考になる発言であることが伝わる。



【具体例】

<板書に慣れていない人の例>

同じ意見はまとめているが、何がまとまっているのか、一つ一つ読まないと理解できない。つまり、このグループで出た意見の特徴をすぐにとらえることができない。



＜板書に慣れている人の例＞

同じ意見がまとまっていて、どんなテーマなのか見出しが出ているので、このグループで出た意見の特徴がすぐにわかる。線で結ばれている意見は関連するもので、意見のつながりが分かりやすい。

2) 板書を活かしたファシリテーションのテクニック

上記の慣れた人の板書を活用して、ファシリテーターが話をまとめみましょう。

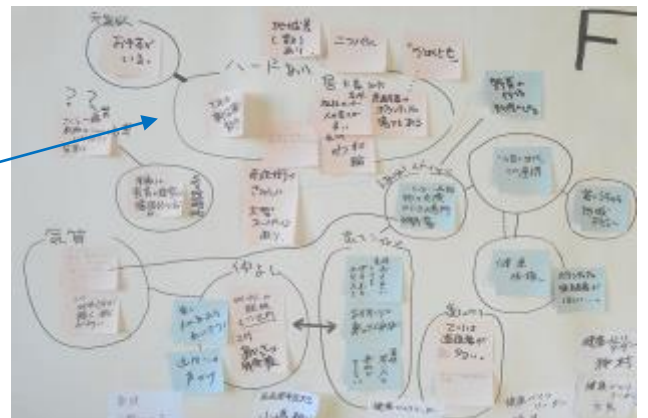
(話が盛り上がりすぎて、脱線してしまった)

【保健師】では、話をちょっと戻しましょうか。

板書を見てもらうと、運動できる場所はけっこうありそうですね。

だけど、そこに参加するのは女性が多いので、男性が仲良しになれる場所や機会が必要そうですね。

じゃあ、どのようなプログラム内容なら男性が参加しやすく、運動ができるのか考えてみましょう。



丸で囲んだテーマで話が一言でまとめ、線でつながっていることで関連性が分かります。その結果、何を次に検討するのか導き出すことができ、テーマに沿った話に戻しやすくなります。みんなで話し合ったことが可視化されている効果です。

「テクニックを活かす」のポイント

①板書に気を取られない

「傾聴する」は変わらない。初めは、しっかりアイコンタクトして話を聞く。

②論点を確認するために板書を活用

時々、ファシリテーターが板書に誘導する。話が脱線しそうな時、論点に戻すことができる。

▶ 4. 最後に！まとめる

「ファシリテーターは常に話をまとめないといけない」と勘違いしがちです。ファシリテーターのまとめは、最後の最後に、今日の成果が何だったのかを確認することだけでかまいません。参加者に、達成感と満足感を持って帰ってもらいましょう。

【保健師】今日はありがとうございました。今日は、データから健康課題を知ってもらい、そのデータの裏付けを皆さんに話してもらいました。この地区は運動している人が多いことがわかりました。その背景には、運動できる場所が多いことが挙げられました。意外と知らない場所もありましたね。
 だけど、課題は男性の参加が少ないということでした。男性に参加してもらうためには、もっと工夫がいりそうですね。次回は、男性参加者を増やすためにはどうすればいいか考えてみましょう。今日は参加してみて楽しかったですか？

【参加者】楽しかったよ。意外と知らないことがあったな。

【参加者】実感と合っていたね。次も参加したいな。

ポイントは、板書されたものを中心に話した過程をふり返ることです。きれいな言葉でまとめようとせず、事実そのままの過程を説明してください。また、最後には参加者から感想を聞くなどして、消化不良だったのか、満足だったのか聞いてください。次回の場づくりの参考になります。

「最後に！まとめる」のポイント

- ① 今日の目的は何か再確認する。
- ② 目的に沿ってワークした流れを確認する。
- ③ 今日得られた成果を確認する。
- ④ 参加者の感想を聞く。

ファシリテーション研修の内容例

下の表は、「ファシリテーション研修」のプログラムです。ある自治体で実際に行われた初心者向きのプログラムです。これから一緒に始める仲間と、初めてファシリテーターをする方や、グループワークをどう進めるとよいかわからない方などいましたら、ぜひ研修会を開きましょう。以下のスライド資料を用いれば順番に説明できるようになっていますので、ダウンロードしてお使いください。

「ファシリテーション研修」スライド ダウンロード URL
URL を記載

研修では、まず導入として、ファシリテーターがいることのメリットを話します。

次に、ファシリテーションの4つのポイントを伝えます。できるだけ具体的に伝えることが望ましいので、ファシリテーターを経験したことのある人に話をしてもらった方がイメージしやすいでしょう。

さらに、講義のみでは技術は身に付きませんので、演習で体験をしてもらうことが重要です。場づくりができれば、自然と話が盛り上がります。演習でファシリテーションの効果を体験してみましょう。

ファシリテーション研修	
ねらい	グループワークの進め方やまとめ方など技術の習得をする
はじめに（目安 5 分）	
	・ ファシリテーターを導入するメリット 【グループワークにはファシリテーターが必要】を参考
ファシリテーションの4つのポイント（目安 6 0 分）（適宜休憩）	
	・ 「場をつくる」 ・ 「よく聴く」 ・ 「テクニックを活かす」 ・ 「最後にまとめる！」
演習（目安 40 分）	
	・ ファシリテーション体験（場づくりと板書の練習）
まとめ（目安 5 分）	
	・ まとめ 住民向けグループワークに向けて共通認識を深める

■ 3) 住民を対象に研修会を開く

職員内で合意が形成できたら、次は、住民を対象とした研修会を開きます。

住民向け研修会の対象者としては、自治会長や区長、老人クラブ役員、民生委員、地域で活動する NPO・ボランティアなどの地域住民の世話役などが、関心を示してもらいやすいでしょう。しかし、地域の役員や世話役は、すでにいくつものボランティアを兼務していることがあります。地域の役職のない高齢者や退職前後の世代などにも、広く参加してもらうことを目指しましょう。そうした住民の中から新しいボランティア活動者が誕生することもあります。地域の元保健師・歯科衛生士・作業療法士などが参加する例もあります。多様な人が集まることで、地域のもつ多面的な課題や社会資源の情報が得られます。

住民向けの研修会のねらいは、地域課題やボランティア、地域づくりの重要性を理解してもらうことです。地域課題や地域づくりを、“他人事”でなく“自分の事、自分たちの課題”と感じてもらうことが重要です。

講義形式よりも参加型のグループワークによるワークショップ形式で行うことで、住民の主体性が引き出され、次の段階である「通いの場の運営主体の形成」につながりやすくなります。ワークショップ型研修会は、半日程度かけて行います。さらに、ワークショップへの参加の動機づけや参加者の拡大を目的とした講義形式の研修会を開くこともあります。

自治体の事務職員なら住民説明会、保健師などの専門職なら健康講話など、住民に説明する機会は様々あると思います。これらの機会を使って、広く浅く地域の健康課題を知ってもらうことから始めましょう。ボランティア活動などの社会活動が健康に良いことを示し、ボランティア養成につながれると良いでしょう。



住民がアイデアを出し合うグループワーク風景

①研修会を企画する

研修会成功の秘訣は、開催前に水面下で調整を行っておくことです。地域のキーパーソン等に個別にヒアリングなどを行って、住民が感じている課題を引き出したり、行政がやろうとしていることを事前に伝えたりします。そうして住民と行政で事前に認識を共有しておくことで、研修会当日に住民の理解が得られやすく、目的が達成しやすくなります。事前の調整なしにいきなり研修会を開くと、「行政に集められた」＝「やらされ感」が生まれてしまいます。

研修会の周知方法としては、出前講座や生涯学習のイベントの一環として行うなどの方法があります。例えば、「健康寿命を地域力で伸ばそう」という題名にするなど、地域福祉や防災など多分野に活用できるような題名で周知すると良いでしょう。

しかし、1回だけでは住民の動機づけには足りないかもしれません。初回の講座は、「地域の課題は自分たちの課題であり、自分たちで解決できる」と知ってもらうことを目的としましょう。地域の状況によって異なりますが、実際にボランティア活動が立ち上がるまでに、3回～5回程度の講座開催が必要でしょう。

②参加者を集める

対象者や地域の特性によって、声をかける順序やルートは異なりますので、事前によく考えてから声がけをします。地縁組織が強い地域や NPO や、ボランティア活動が盛んな地域など、地域の特性によって対象者は異なります。当初から多様な人たちを巻き込んだ方が、新たな出会いや関係づくりが進み、担い手や活動内容の幅が広がります。研修会を、参加者が通いやすい場所で開くことも大切です。

③配布資料を作成する

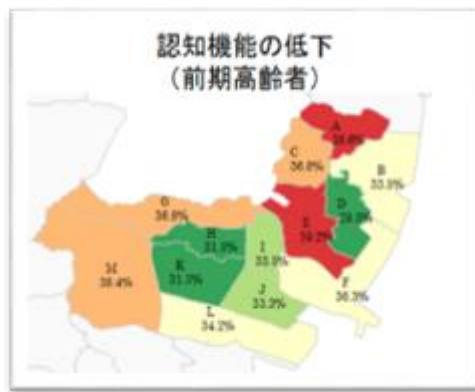
説明会で使う資料のポイントは、地域の課題を「地図化する」ことです。地域の課題をグラフや数字で示すだけでなく、地図にして見せると、住民にとって格段にわかりやすくなります。「どの地域に、どのような健康課題があるのか」を地図化して、パワーポイントのスライドにしてスクリーンで見せて、クイズ形式で説明会を進めると盛り上がります。説明後にふり返ってもらうために、項目ごとに地図化した資料を配布するのも良いでしょう。

小学校区・団地・集落など、身近な小地域単位で地図化すると良いでしょう。なかでも、住民が特に身近に感じる生活圏域は小学校区です。「歩いて生活する圏域」として実感がある、「子供が育った地域」として愛着があるなど、どの年代にとっても違和感がない圏域です。



【グラフのメリット】

地域の順位を示すことができ、優先すべき対象地域が選定しやすい。例えば、A地域は認知機能の低下者が多いから事業展開する優先地域にしようと判断できます。地域職員間での共有には有効です。



【地図のメリット】住民向けにオススメ

該当者が多い地域の環境要因や文化背景、地域の成り立ちなどを近隣と比較ができる。住民からも、近隣地域との比較ができて「面白い」、課題が「自分ごと」としてとらえられたと好評です。

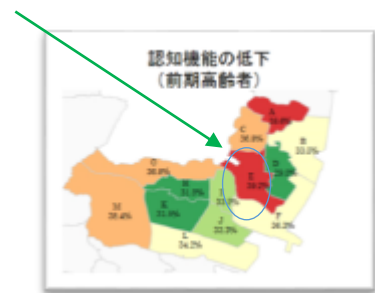
④地域の健康課題を「自分のこと」として考えてもらう

データに表れにくい地域の情報を持っているのは住民です。住民の意見を出しやすくするための一つの方法として、データを見せる前に、地域にどのような課題や特性があるのか、事前に出し合ってもらいます。それからデータを提示すると、論議が活発になります。

また、地域の課題を「自分のこと」としてとらえてもらうためには、ただ説明を聞くだけでなく、「考えてもらう」機会が必要です。説明だけでは印象に残らない内容も、例えばクイズ形式にすると、自分で考えてもらえ、印象に残ります。

例えば、E小学校区の住民に説明をするとしてみましょう。この地域は、認知機能が低下している前期高齢者が多い地域です。したがって、若いうちから認知機能の向上に努めてもらいたいことを伝えます。

ただし、悪い指標だけでなく、良い項目なども地図で示しながら、最後に課題を示すのが、やる気になってもらうためのポイントです。住民が責められているような気持ちにならないよう、その地域の特性や強み、社会資源（長所）を示した後に、課題（負の側面）を示します。



【説明会での会話例】

（地図をパワーポイントで示す前に）

【スタッフ】「物忘れをよく自覚をしている地域はどこだと思いますか？」

【住民】〇〇地域だろ～。

【スタッフ】 どうしてですか？

【住民】 高齢者が多いからな～

【スタッフ】 今回は、前期高齢者に絞っています。65～74歳の若い方に聞いた結果ですので、高齢化が高いという影響は少なくしています。

【住民】 じゃあ、〇〇地域か。あそこはあまり人との付き合いが薄そうだからな～

【スタッフ】 では、正解をみてください！（地図化した資料をパワーポイントで示す）

【住民】 え～～～。自分たちか～～。なんでだろ～。

【スタッフ】 なぜでしょうか。一緒に考えてみましょう

⑤ どうすればいいのか示す

認知症予防や運動機能低下予防のため、脳トレや運動については、今までの講座でも住民に紹介していることでしょう。一方、地域づくりによる介護予防では、「地域住民がどのような行動をとっていると健康なのか」を、地域レベルでとらえて紹介します。例えば、表1は、認知機能の低下と関連する要因を一覧にしたものです。この表を見ると、「ボランティア活動に参加している人が多い地域ほど、認知機能が低下している人が少ない」ということが分かります。このような資料で、「ボランティア活動をすると認知症予防になる可能性がある」と知ってもらえると、住民のボランティア活動への動機づけになります。先ほどの説明の続きで具体的に示しましょう。

該当者の少ない地域の特徴	該当者の多い地域の特徴
① ボランティア活動に参加している	⑨ 自分のことができない
② スポーツ組織に参加している	⑩ 新聞など読まない、情報収集をしない
③ 趣味の会に参加している	⑪ 健診を受診していない
④ 老人クラブに参加している	⑫ 歩行が1日30分未満
⑤ 愚痴を言ったり、聞いたりすることができる	
⑥ 誰かの看病や面倒が看れたり、看られたりできる	
⑦ 園芸をしている	
⑧ 調理をしている	

表 認知機能の低下者割合と関連する要因

【説明会での会話例】

【住民】 じゃあ、どうすればいいか教えて。

【スタッフ】 個人で認知症の予防というと脳トレや運動が思い浮かびますね。

さらに「こんな生活ができていないと認知症の予防に効果的」ということが調査でわかっています。

【スタッフ】 こちらの表をみてください。例えば、ボランティア参加している人が多い地域は、物忘れを自覚している人が少ないことがわかりました。他にもスポーツの会に参加しているなど、日常生活を活発に活動していることが良いということです。この地域にボランティア団体などありますか？

【住民A】 〇〇があるね～。

【住民B】 へー。そんなのがあったのかー。（知らない人も意外と多い）

【スタッフ】 この地域にも〇〇があるのですね。参加してみるのも一つですね。

Point

- ① 多様な人たちに参加してもらう
- ② データは地図で示すと分かりやすい
- ③ クイズ形式で考えてもらう
- ④ 一覧表を使って、どうすればいいのかを示す

住民向け研修会の内容例

下の表は、「地域づくりによる介護予防にむけて、ボランティア参加・定着の意義を共有すること」を題材にしたプログラム例です。市区町村担当職員向けのプログラムと同様に、参加者の集中力と日程調整のしやすさを考慮すると、1回のプログラムは2時間程度が目安です。また、「自分事化」を促すためには、外部講師などによる講演や話題提供はできるかぎり短くして、ワークショップを通じて参加者どうしが話し合う時間に重きを置いた方がよいでしょう。具体的には、導入としての講演では、地域の高齢化等の現状とともに、

- ・社会参加が個人の健康に良い（介護予防につながる）だけでなく、
 - ・社会参加が地域全体の健康に良い影響を与えうること、
 - ・また、その具体的な先進事例などを取り上げること
- により、ボランティアの重要性を再確認できます。

そのうえで、ワークショップでは、あえて地域診断結果を最初に提示せずに、まずは、個人の印象レベルで地域の課題や強みを発言してもらいます。そうすることで、地域診断結果に様々な意味づけをすることができます。また、「課題」だけでなく地域の「良い点」にも焦点をあてることも大切です。このワークショップでは、地域にどのような課題があるのか、どのような対策がありうるのかまで共有できると良いでしょう。

自治組織向けプログラム	
ねらい	地域づくりによる介護予防にむけて、ボランティア参加・定着の意義を共有すること
オリエンテーション（目安 5 分）	
・挨拶／本日の目的・進め方、など	
講演・話題提供（目安 30 分）	
・当該地域の高齢化等の現状 高齢化率や要介護認定率の推移の確認 ・社会参加と健康との関連 社会参加が個人の「健康の社会的決定要因」であるだけでなく、社会参	

加が地域全体の健康に及ぼしうる影響の紹介

- ・住民ボランティアの先進事例の紹介
ex. 武豊町など

ワークショップ①（目安 40 分） ※6～7 名が 1 グループを想定

- ・当該地域（地区）の特徴（良い点や課題）を考える。
住民からみた地域の課題や強みを発言してもらう。
- ・出された課題や強みと地域診断結果を比較してみる。
感想や意見、こんな介護予防ができれば良いなどを発言してもらう。

全体共有①（目安 5 分）

司会等が各グループ（テーブル）を回り、主要な意見を紹介する

ワークショップ②（目安 20 分）

- ・課題に対してどのような対策がありうるのかを話し合う。
ex. サロンを開く、移動販売業者に呼びかける、自治会に働きかける、
など

全体共有②（目安 15 分）

各グループ（テーブル）から出された意見・アイデアなどを紹介し、質疑する。

まとめ（目安 5 分）

- ・挨拶／本日の感想・次回の予定、など

Q. ボランティア候補者を増やすにはどうすればいいですか？

A. 口コミの力を使いましょう。「地域づくりによる介護予防」の話を 1 人に知ってもらくと、その人から別の人たちに伝わる効果が期待できます。「同じことをあの人も言っている」「この人も言っている」という具合に、そのうち興味のない人にも話が伝わり、「それなら自分も何かしよう」と住民の方々が動いた事例がありました。そういう意味でも、住民向け研修会の参加者に、地域の課題を「自分の事」として考えてもらうことが大切ですね。

事例紹介

地域ケア会議の構築に向けた多職種協働研修 ～名古屋市の取り組み～

ダウンロード URL

●column● どんな「通いの場」にするか？—「拠点型」と「活動型」

通いの場には、「カフェ」「茶の間」など地域住民の集いが中心の「拠点型」や、運動や趣味の活動が中心の「活動型」など、さまざまなかたちがあります。ここでは、「拠点型」と「活動型」それぞれの長所や短所、実践例を紹介します。通いの場のイメージづくりの参考にしてください。

▶カフェなど集いが中心の「拠点型」

長所

「カフェ」「茶の間」など住民の集いが中心の「拠点型」は、小中学校区などの地域ごとに展開します。運動や趣味の活動中心の「活動型」には広域から参加者が集まりますが、「拠点型」は近隣の高齢者が気軽に集えることが特徴です。参加者には顔見知りが多く、安心して参加できるという長所があります。①集まって会話すること自体が楽しい、②会話の機会がない近隣の人と交流できる、③通いの場への外出や簡単な体操等の習慣化で健康維持につながる、④閉じこもりがちな高齢者に声かけをするきっかけになる、などの長所もあります。

また、通いの場を支えるボランティアにとっては、「健康づくり」や「介護予防」にとどまらず、「自分の住む地域の課題（例えば、閉じこもりがち、認知症高リスク、買物難民）を改善していこう」という目的を共有できるため、地域の様々な立場の方（自治会、老人クラブ、商工会、民生委員など）の協力を得やすいという長所もあります。

短所と解決策

短所としては、地区ごとに順次開設されることが多いため、地区によっては開設時期が遅れることです。このため、市町村のどの地区から手がけていくかについて、データに基づきコンセンサスを得ながら進めていくことが必要になります。

また、顔見知りに参加するという長所は、ときに短所にもなります。参加者や運営ボランティアから、「顔見知りばかりが参加するのでかえって気づまり」という声が聞かれることもあり、自分の地区から離れた拠点に参加する高齢者もいます。準備の負担は増しますが、少し離れた地区 2～3 か所での開設を検討してもよいでしょう。複数の場所に開設する場合は、そのうち 1 か所をより広い地域から参加者を募る「活動型（スポーツや趣味など）」の通いの場にするのもよいでしょう。

立ち上げ・運営の実践例

愛知県知多郡武豊町（人口 4.25 万人、高齢者人口 0.9 万人、高齢化率約 21%）

2007 年 5 月に 3 か所の「憩いのサロン」を開設。その後、年々会場を増やし、2016 年 5 月には町内 13 か所にまで広がりました。サロンの運営は、開設準備（6 か月程度）から開設後 1 年間は、町と社会福祉協議会から人的支援があります。その後、ボランティア中心に運営されますが、町は各会場の運営状況を把握しており、社協がボランティア活動保険（ボ

ランティア個人のケガや賠償責任を補償する保険）への補助をするなどのサポートをしています。2016年度は、延べ220回（参加見込1万人以上）の開催が予定されています。

長崎県松浦市（人口2.5万人、高齢者0.75万人、高齢化率約30%）

2011年度に実施した調査に基づき、市内7地区を「介護予防Webアトラス」を用いて分析し、買い物難民や一人暮らし高齢者が多い等の指標や、各区の自治会、民生委員、食生活改善委員、住民等の意見交換会や、住民向けニーズ調査を経て、重点地区1か所を選定しました。準備期間を経て、2014年3月より、重点地区に高齢者が気軽に立ち寄れる「お寄りまっせ」（月2回）を開催しています。ボランティア手作りの昼食提供、民間事業者の移動販売車で食料・日用品販売などにより、地区の健康づくりだけでなく、「社会環境の改善」や「健康格差の縮小」にもつながっています。

▶運動や趣味の活動が中心の「活動型」

長所

運動や趣味の活動が中心の「活動型」の通いの場合は、同じ活動に興味を持った参加者が集まるため、参加者どうしが仲良くなりやすいという長所があります。また、通いの場を支えるボランティアにとっては、「何をするか」が明確なため、毎回プログラムを考える等の悩みが少なく、参加者募集時にも説明がしやすいです。加えて、ボランティアを募集する際には、活動のイメージが明確なため人が集まりやすい、というのも長所です。

さらに、参加者にとっては、運動・スポーツを通じ、①参加するほど技術や体力が向上する、②競争が刺激となり活動が盛り上がる、③住民どうしが教えあいグループで競うことで一体感や連帯感が生まれやすい、などのメリットがあります。

短所と解決策

短所としては、特定の活動を行うため、その活動に興味のない人は参加しない、という点が挙げられます。ただし、地域に多様なサークルや会が存在すれば、この問題は解決されます。

また、運動・スポーツ活動の通いの場では、ボランティアの方がその運動が上手なため、初心者が「上から目線で指導された、怒られた」等の不満を持つことがあります。これについては、ボランティア養成時に、参加者と接する心構えについて学ぶことで回避できます。

立ち上げ・運営の実践例

活動内容が決まっているタイプ：スクエアステップサークル（茨城県笠間市）

特定の運動（スクエアステップ）の講習を受けた住民の「運動リーダー」が、各地で自主的なサークルを開催している取り組みです。行政が開催したスクエアステップ教室の参加者

の一部が、ボランティア・リーダー養成研修に参加しました。研修は、週1回、計5回実施され、研修参加者はスクエアステップの指導法に加え、準備運動・整理運動、レクリエーション、体力測定の前め方などを学びました。研修の後半では、地域での展開に向けて、地域資源を探し、グループディスカッションを行いました。2009年の開始から2015年度までにリーダーが約220名養成され、約30か所のサークルが運営されています。

活動内容を自分たちで考えてもらうタイプ：元気塾（横浜市瀬谷区）

行政が住民の中からボランティアを養成し、地域のニーズに合わせた運動をボランティア自身が選び、各地で展開している取り組みです。ボランティア養成は計4回（1回2時間）の研修で行われました。研修内容は、まず参加者が地域住民へインタビューして、地域のニーズや地域資源について情報収集しました。集めてきた情報をもとに企画を立て、その企画を実践し、最後に活動の発表会を行いました。3年間で55名が養成され、7つの活動が新たに立ち上がりました。活動内容は、最も多かったのがラジオ体操で、その他に体操サークルやウォーキングの会などもありました。立ち上げから5年後の2016年3月現在も継続されています。

2. 運営主体の形成期

必要期間：2、3 カ月から半年程度

■ 4) ボランティア候補者を対象に研修会を開く

研修会等を通じ住民と「地域の課題」を共有できたら、次はボランティア活動に関心のある方々を対象に研修会を開きます。地域の課題をふり返り、課題解決のためにできることをみんなで考え、具体的な活動計画にしていけるためのワークショップです。

ボランティア活動に関心を持つ人たち向けのワークショップ型研修会では、

- 地域課題の把握
- 通いの場が多い地域づくりをイメージする
- 地域資源に関する情報共有
- 開催場所や活動内容を考える

などを行います。

半日程度の1回のワークショップで、これらすべてができることはまれです。最低でも2回程度、後述するモデル事業の準備を含めると4回程度のワークショップが必要になります。

①研修会のポイント

このワークショップでは、以下のようなポイントをふまえましょう。

▶ 1. ねらいは「自分事化」してもらうこと

ワークショップの最大のねらいは、地域づくりによる介護予防の取り組みを、参加者に「自分事化」してもらうことです。「行政がやってくれというから、やる」という始まり方では、活動が続きません。「自分たちがなんとかしないといけない！」という気持ちを引き出すための伝え方、プロセス、タイミングを工夫します。地域の課題やボランティア活動の重要性を、自分たちの問題として理解してもらい、住民みずからが自主的に行う活動としてとらえてもらいましょう。

▶ 2. 参加者の募集には、対象者や声がけルートの選定も大事

ワークショップの参加者を募る方法には様々なやり方が考えられます。市区町村の全域に広報することも必要ですが、「自分事化」には対象地域を絞って、その地域の住民に参加を呼びかけるのが一般的です。その際、地域の特性によって、声のかけ方やルートが異なることに注意しましょう。町会の活動が活発な地域、老人会の活動が活発な地域、商店会の活動が活発な地域、あるいはいずれも活発でない地域など、各地域に特性があります。また、地域団体どうしのパワーバランスにも配慮が必要です。地域の特性に応じて、ワークショップへ

参加を呼びかける対象者や声がけルートが異なります。住民の主体的なアクションに最も結びつきやすい対象者や声掛けルートを見きわめましょう。

また、「介護予防」にはネガティブな響きがともなうことがあります。「介護予防のために力を貸してください」と誘うよりも、「出番を増やしませんか？」と誘うなど、相手の興味関心やメリットに訴える呼びかけを工夫してみましょう。

▶ 3. ボランティア候補は地域外や既存ボランティアからも

ボランティア活動は、地域の住民が行うのが一般的です。しかし、区域内では人数が十分でないこともあります。また、居住地域を離れた場所でボランティアをしたいという住民もいます。運よく区域外のベテランのボランティアが加われば、初期の立ち上げがスムーズになることもあります。対象地域以外からボランティアへの参加を募ることも検討してみてください。

加えて、既存のボランティア養成研修の受講者に声がけする方法もあります。ボランティア研修に参加した人は意識が高く、地域活動に対する一定の知識を身につけています。住民主体の活動に対する理解がすでに得られているので、少しのサポートで活動につながる可能性が高いと言えます。

②資料づくりのポイント

ワークショップで使うスライドや配布資料の作成では、以下のポイントをふまえましょう。

▶ 1. 「自分事化」に結びつける

地域の課題とボランティア活動の重要性を「自分事化」してもらうために、地域の課題や資源を実感できるような資料を作成しましょう。

- 小学校区など、身近な地域単位で地域の課題を比較しながら分かるものにする
- データは「地図化」や「グラフ化」して示す

などの工夫をすると、参加者に理解されやすく、「自分事化」につながる傾向があります。

▶ 2. 参加者のモチベーションを引き出す工夫

参加者が希望を持てるワークショップにするために、地域の課題（マイナス面）だけでなく、地域の資源や長所（プラス面）も紹介しましょう。大学の研究者や厚労省などの機関との連携がある場合は、自分たちの活動に対する注目度や評価を、折にふれてフィードバックすることで、参加者のモチベーションが上がることもあります。また、自治体が行う事業のモデル地域として選定することなども、モチベーションアップにつながります。

▶ 3. 地域資源を様々な視点で見直してみる

地域の資源には、意外なものにも介護予防の可能性があります。何か特別なものでなくても、例えば散歩のできる公園や、美味しいランチを出すお店や、商店街の空き店舗などにも可能性があります。既にある地域の活動も立派な地域資源です。介護予防に直接はつながらない活動、例えば防災や防犯の活動、商店街の活性化の活動などと連携することも、地域づくりによる介護予防の資源として可能性があります。

▶ 4. 平易かつ説得力のある資料

スライドや配布資料では、難しい説明は避け、平易な表現を心がけることは言うまでもありません。ただし、学術研究結果などの客観的根拠を添えると説得力が高まります。スライドの画面上は簡潔・平易にしておいて、説明者用のノートにはデータの出典等の根拠を記しておき、口頭で根拠を補足するとよいでしょう。

参加者の中に、視力や聴力が低下している人がいる場合もあります。視聴覚が低下している人にも分かりやすい講座となるように、マイク、ホワイトボード、プロジェクター、印刷資料（文字サイズ 12 ポイント以上）などを準備しましょう。

▶ 5. 情報の共有にとどまらず、アクションに結びつける

自分たちの地域の課題（マイナス面）や資源（プラス面）は何なのかを情報共有するだけでなく、地域づくりがなぜ介護予防につながるのかや、ボランティアとして取り組むことが自分自身の介護予防にもつながることなどを、先進事例や科学的な根拠を示して十分に納得してもらい、主体的なアクションに結びつけることを目指しましょう。

③進め方のポイント

ワークショップの進め方や回数は、以下を参考にしてください。

▶ 1. 講義形式ではなくワークショップ形式が効果的

課題や資源の情報を共有しても、それだけでは住民の主体的アクションは生まれません。そのため、情報を提供するだけの講義形式ではなく、ワークショップ（参加者同士が話し合う時間を多くとる）形式の方が、主体的なアクションに結びつきやすくなります。ワークショップの参加者どうしが、地域の課題や自分たちにできることを語り合ううちに、地域の資源や関係者がつながるイメージがわいてきます。そうして、自分たちの活動の成果が具体的にイメージできると、それが主体的アクションにつながっていきます。

▶ 2. 自発的なアクションを引き出す

ボランティア活動の準備および活動がスタートして半年から 1 年間ぐらいは、行政などが

らの様々なサポートが必要です。ただし、行政などがすべてをお膳立てしてスタートした活動は、サポートがなくなった途端に動かなくなります。ボランティア側から自発的に動き出すアクションを、行政が側面から支援するというかたちを目指します（参考 P35「行政の支援内容を具体的に伝えよう」／P44「住民主体」を理解してもらう）。また、ボランティア候補者が地域から新たなボランティアを発掘できるように、住民が住民を巻き込むしかけも大切です。

▶ 3. ファシリテーションのスキル

同じスライドを使って説明をしても、ワークショップの内容が同じになるわけではありません。参加者や地域特性による違いもありますが、ワークショップの場合は、進行を担う参加者（ボランティアのリーダーや行政側の担当者）のファシリテーション（参考 P15）による違いも出てきます。ファシリテーションを難しいスキルと考える必要はありませんが、事前に研修や先進地域の見学などでファシリテーションを学んでおくといよいでしょう。

▶ 4. ワークショップは1回2時間程度で、2～4回程度の開催が目安

一般的に、住民が参加するプログラム（研修など）では、1回2時間程度が目安です。これ以上長いと集中力が続かないこともありますし、次回からの参加のハードルを上げることになります。ボランティア候補者に向けたワークショップは、2～4回程度を開催し、続いて一般の住民も参加する立ち上げ期に移行するとよいでしょう。

▶ 5. 住民の希望・地域の特性に合わせる

住民の希望は様々です。「自分の地区だからこそ積極的に関わっていきたい」という人や、反対に、「自分の地区は知っている人が多いからボランティアはやりづらい」という人もいます。また、同じ町であっても、自治会ごとに地域の特性があります。できることから、できる範囲で、それぞれの住民・それぞれの地区に合ったボランティア活動ができるように、参加者と話し合っていける研修会にしましょう。

▶ 6. 参加者の発言がカギ

ワークショップを1～2回行くと、参加者がこれまで行ってきた活動と、ワークショップで語られた活動を関連付けた発言が出てくることがあります。例えばこんな発言です。

「老人クラブでは、歩こう会やカラオケ会等の活動を週に1回程度は実施している。しかし、参加する人は同じ顔ぶれで、参加していない高齢者に声がけ活動を進めているが、なかなか成果がない。この声がけの材料に、今回ワークショップで話し合った活動（例えば高齢者サロン）が活かせるのではないかと考えている」

特に、ボランティア候補のリーダー格の人物からこういった発言が出てくるようになると、最初はあまり熱心でなかった参加者達も「自分事」として考えてくれるようになります。

▶ 7. 強引に成果を引き出そうとしない

関係者をつなげ、地域資源を結びつけ、つながりを生み出すことの効果を、ボランティア候補自身が実感し、自発的に動き出すことが大切です。先進地域の担当者からは、「強引になったり、住民に丸投げと思われたりすると、住民がやってくれなくなる」との反省も聞かれますので注意しましょう。

地域の実状により、スケジュールどおりに進まないこともあります。地域の機が熟すまで待つことが大切です。地域の状況を見きわめながら、結果を急がず、スモールステップでステップアップしていきましょう。

▶ 8. プログラム実施後のアンケート

ワークショップ終了後には参加者へのアンケート調査を行っておくとよいでしょう。標準的な設問を用いることで、規模の似ている他市区町村の結果との比較もできます。また、アンケート結果をボランティア候補者のリストアップにも活用している例もあります。

Point

- ① ボランティア候補者向けの説明会は、ワークショップ形式で
- ② 住民に「自分事化」してもらうことが大切
- ③ 行政の役割は「サポート」「黒子役」
- ④ 住民のモチベーションと主体的なアクションを引き出す工夫をしよう

●column● 行政の支援内容を具体的に伝えよう

住民ボランティアで新しい活動を立ち上げるときは、行政からの支援内容（短期的な支援と長期的な支援）を事前に具体的に伝えましょう。それにより、ボランティア候補者の不安が軽くなり、住民みずからアクションを起こすハードルが下がります。

短期的（活動立ち上げ時の）支援について

住民向けの研修会で、関心を示してくれた参加者に行政職員が声をかけてみると、「今までリーダーを務めたことがないから…」というためらいの声がよく聞かれます。しかし、これまでになかった活動を立ち上げる際、それまで福祉委員などの役を担ってこなかった住民の力がとても重要となります。自治会役員や福祉委員などにいくつも役割を担っていただくと、一部の住民に負担がかたより、疲弊してしまうからです。

そこで、行政側が提供する支援の内容を具体的に伝え、役職の経験がない住民も、安心してボランティア活動に参加しやすくなります。具体的には、以下のような支援内容を伝えます。

- ① 「立ち上げから3カ月間は、職員が活動に同席し、自立できるようにサポートします」（約束を守るため、職員名の入ったスケジュール表を渡しておく）
- ② 「困ったことがあったら、私に遠慮なく電話してください」（電話をかけやすくするために、担当者の名前入りの相談窓口の用紙などを渡しておく）
- ③ 先行事例をふまえ、立ち上げをサポートする資料を渡す（会場の鍵当番、次期リーダーの決め方、参加者どうしのコミュニケーションを促すためのアイスブレイクの例、穴埋めするとグループの会則が完成するシート、など）
- ④ 体操のためのCDなども渡す（職員が体操のかけ声を吹き込んだCDを渡しておく、住民ボランティアは体操中に、参加者が間違っている場合や無理をしている場合を除き、指導をする必要がなくなり、負担が軽減される）

※ボランティアの負担を把握しておいてもらうため、活動実績など行政側に提出してもらう資料の内容や頻度を、事前に具体的に示しておくことも重要です。

長期的支援（継続的支援）について

活動が立ち上がった後も、活動を続ける中で発足時とは異なる悩みが出てきます。例えば、「60歳代の住民と80歳代の住民に、同じように当番をわりふっていいのか」「新しい参加者に体操のやり方を聞かれるが、間違ったことを言っていないか」「会計で余ったお金をどう処理すべきか」などです。そこで、活動継続のための長期的な支援が必要となります。具体的には下記のような例です。

- ① 困ったときの電話による運営支援（上記の短期的支援の②とほぼ同じ）
- ② 地区会の開催（リーダーや役職者が地域を超えて集い、活動の悩みや工夫などを情報交換する。先輩グループが後輩グループに助言するなど、ピアカウンセリング的な要素がある。また、行政に対する要望も聞くことができる。）

- ③研修会の開催（例えば、体操の復習や紹介。その他、食生活や認知症に関する研修なども）
 ④全体会の開催（地区会で交換した内容をもとに、住民ボランティアに報告や提案をする。また、次年度の事業の方向性についても伝え、意見をもらう。こうした全体会の開催により、自治体と住民ボランティアの相互理解が深まり、②地区会や③研修会が活性化する。）

ボランティア候補者向けワークショップの内容例

以下は自治組織向けのワークショップの内容例です。

ボランティア活動に関心のある住民向けに、

①地域資源をふまえた活動・事業案を考える

②活動・事業内容を具体化する

の2つのテーマで2～4回のワークショップを開きましょう。

さらに、ボランティア活動がスタートしてから、

③活動の定着に向けた中間評価・ふり振り返り

のテーマでワークショップを開きましょう。

プログラム例① 地域資源をふまえた活動・事業案を考える

自治組織向けプログラム
ねらい 地域にある資源を踏まえて、身近な介護予防の方法を考えること
オリエンテーション（目安 5 分）
・挨拶／本日の目的・進め方、など
講演・話題提供（目安 30 分）
・介護予防事業の意味 介護予防で「地域づくり」が求められている経緯の解説
・社会環境と健康寿命の延伸 個人の行動だけでなく、地域の環境が人々の健康に及ぼす影響についての知見の紹介
・社会資源を活用した先進事例の紹介 ex. 武豊町、東海市など
ワークショップ①（目安 40 分） ※6～7名が1グループを想定
・前回提案された重点課題・地区を確認する
・もの、人も含めた利用可能な社会資源を確認する。
・資源を踏まえて、自分たちができることはどういうものかを検討する。
全体共有①（目安 5 分）
司会等が各グループ（テーブル）を回り、主要な意見を紹介する
ワークショップ②（目安 20 分）
・他のグループの議論を踏まえて、どの地域でどのような活動・事業が展開できそうかを再考する。
全体共有②（目安 15 分）

各グループからアイデア、具体的な取り組み案などを紹介し、質疑する。

まとめ（目安 5 分）

・挨拶／本日の感想・次回の予定、など

プログラム例② 活動・事業内容を具体化する

自治組織向けプログラム

ねらい 地域づくりの場で「活動する具体的な内容」を考えること

オリエンテーション（目安 5 分）

・挨拶／本日の目的・進め方、など

講演・話題提供（目安 30 分）

- ・活動メンバーの自己紹介（初めて参加する人もいる場合）
- ・健康は「活動」の資本
保健師の協力を得て、血圧測定など健康測定を実施して、健康チェック・講話をする
- ・先進地で取り組んでいる市民による紹介
ex.半田市、武豊町など

ワークショップ①（目安 40 分） ※6～7 名が 1 グループを想定

- ・地域での協力者の集め方を検討する
- ・自分のことから、具体的に何ができるのか考える。
- ・プレオープンを考慮した手順を考える。

全体共有①（目安 5 分）

司会等が各グループ（テーブル）を回り、主要な意見を紹介する

ワークショップ②（目安 20 分）

- ・他グループの議論を踏まえて、実現可能性が高まるよう手順を精査する。

全体共有②（目安 15 分）

各グループ（テーブル）から出された意見・アイデアなどを紹介し、質疑する。

まとめ（目安 5 分）

・挨拶／本日の感想・プレオープンに向けた予定の確認、など

プログラム例③ 活動の定着に向けた中間評価・ふり返し

自治組織向けプログラム

ねらい 地域づくりによる介護予防が定着するように当該期間の活動成果をふり返ること

オリエンテーション（目安 5 分）

・挨拶／本日の目的・進め方、など

講演・話題提供（目安 30 分）

- ・PDCAサイクルとプログラム評価の視点
プログラム評価を行う上での基本的な視点（インプット・プロセス・効

果・効率)の紹介

- ・取り組んできた活動成果の評価結果
インプット・プロセス・効果という観点から中間評価結果を提示する。
- ・プログラム評価に関する先進事例の紹介
ex. 武豊町, 豊橋市など

ワークショップ①(目安 40 分) ※6～7 名が1 グループを想定

- ・評価結果を踏まえて, 当該活動に取り組んできて良かった点を共有する。
- ・今後に残された課題を共有する。

全体共有①(目安 5 分)

司会等が各グループ(テーブル)を回り, 主要な意見を紹介する

ワークショップ②(目安 20 分)

- ・他グループの議論を踏まえて, 活動の意義と課題を話し合う。

全体共有②(目安 15 分)

各グループ(テーブル)から出された意見・アイデアなどを紹介し, 質疑する。

まとめ(目安 5 分)

- ・挨拶/本日の感想・次回の予定, など

Q. 住民ボランティアって、長続きしないんじゃないですか？

A. 長続きしない場合もあります。長く続けてもらうことだけを考えるなら、専門業者やNPOに委託することになるでしょう。住民ボランティアに長く続けてもらうには、「できるときに・できることを・できるだけ」がキーワードではないでしょうか。

ボランティア活動に興味を持ってもらう住民を増やす、活動しているボランティアのモチベーションを上げる、補助金や運営金を工面するなど、様々な職種が強みを持ち合い、住民ボランティアを支援していきましょう。



武豊町 中山ふれあいサロン
運営ボランティアの皆さん
開所1周年の記念写真

■ 5) ボランティア・リーダーを育てる

前項の研修会でボランティア候補者が育ってきたら、そのボランティア候補者の中からリーダーを育成しましょう。ボランティア・リーダーは、通いの場づくりの軸となる人材です。通いの場の運営の担い手として、通いの場の開催の計画や会場準備、当日の進行など行います。さらには、「通いの場」の雰囲気をもより良くし、新しい人が参加しやすい場づくりなども促します。ボランティア・リーダーは、通いの場づくりのカギを握ります。この項では、ボランティア・リーダー養成研修のポイントを紹介します。

対象者と時期

■研修の対象者

ボランティア・リーダー研修の対象者は、すでに通いの場でボランティアをしている人、もしくはこれからボランティアをしようとしている人で、担当したい通いの場の会場が決まっている人です。

■研修の時期

研修の時期は、通いの場を4月から開所する場合は、その準備時期となる11月～12月に研修会を開きます。研修に先駆けて、「通いの場」のイメージを共有するために、先進事例を視察するのもよいでしょう。（ただし、他の地域の事例（進め方や成果）が、必ずしも自分たちの地域にそのまま当てはまるわけではないことに注意しましょう。）

また、通いの場で経験を積んでから、ボランティア・リーダー研修を受講し、リーダーとして活動する場合もあります。

ボランティア・リーダー養成研修の内容例

（愛知県知多郡武豊町「憩いのサロン」ボランティア・リーダー養成研修 2015年度実施の内容）

1) 講座の構成

- 毎年全5回1セットとし、5回受講することでサロンのボランティアとして認定される仕組み。
- 各回、講義と演習を反復して行う。
- 講座1回目はイメージづくり、2回目と4回目で知識の習得、3回目と5回目で経験を重ね、5回目で実際のサロンでフィードバックを受ける。

2) 対象

対象は、毎年、各サロンから選出されたボランティアで、1サロンにつき3～8名程度の受講者となる（2015年度の受講者は28名）。

3) 講座のねらい

- ボランティアに必要な知識や経験を得ることで、ボランティア活動に対する不安を軽減し、活動の継続性が高まることを期待。
- ボランティア活動を継続し地域での役割を担うことで、ボランティア自身にも介護予防の効果が期待できるとの仮説も立てた。

4) 会場準備

- 講座の会場は、社会福祉協議会およびサロン会場のうちの1か所。
- 会場の設営等は社会福祉協議会と地域包括支援センターの職員の協力をいただいた。

5) 講座内容

① 基礎研修（1回目）：講義

「高齢者の心身の変化」「コミュニケーション」「憩いのサロンボランティアの役割」「ボランティア自身のメリットや予防の根拠」など

- 老化により高齢者の心身に何が起きるのか
- 日本の超高齢社会の現状
- 心身の健康と幸福感、積極的健康など介護予防の重要性について JAGES（日本老年学的評価研究）で得られたデータ等を用いて紹介
- 介護予防の方法としてのポピュレーションアプローチ
- これまでに武豊町で得られたデータなどをふまえ、「憩いのサロン」とサロンボランティアの意義や役割、心得について etc.

② リーダー養成研修 A（2回目）：講義

「集団の理解と対人交流促進の基本」

- 集団の概念（基本的欲求や集団の開放度や成熟過程、利点や欠点）と集団活用やコミュニケーションのコツを説明。
- サロンという集団におけるボランティアの役割や、参加者どうしの対人交流促進の方法の一つとして回想法についても解説。

＜講座の資料をダウンロードできます＞

参考資料 URL を後で入れます

スライド URL を後で入れます

③ リーダー養成研修 A（3回目）：演習

「対人交流促進の演習（回想法や作業活動を用いながら）」

- 2 回目に講義した内容をもとにグループワークをする。
- 自己紹介の導入方法や回想法を用いての話題の展開を経験し、初めて話したボランティアどうしの交流が円滑だったかどうかをフィードバックする。

＜講座の資料をダウンロードできます＞

URL を後で入れます

④ リーダー養成研修 B（4回目）：講義

「サロンにおけるプログラム立案と展開法の基本」

- プログラム計画時に配慮すべき点として、体操や創作活動の内容の考え方のコツや、人員配置などを解説。
- 運営法方法として、席の配置や終了時の次回予告の方法、司会者の身振り手振りやホワイトボードのつかい方など、視覚的配慮についても解説。

⑤ リーダー養成研修 B（5回目）：演習

「サロンでのプログラム展開例とまとめ」

- 1 回目から 4 回目の内容をふまえ、実際に 1 つのサロンを会場にプログラムの運営を行う。
- 体験により得られたことや疑問などを解決し、まとめとしてフィードバックする。

研修計画書（例） 「憩いのサロン」リーダー研修概要

会場	〇〇公民館	
対象	各サロンから選出されたボランティア〇名	
実施時間	2 時間（10 分の休憩を含む）	
実施日	研 修 内 容	参加者
第 1 回 月 日	「高齢者の心身の変化」「憩いのサロンボランティアの役割」（講義） 1. 高齢者の心身の変化 2. 高齢者の生活 3. 介護予防 4. ボランティアの役割	名

2. 運営主体の形成期

第2回 月 日	「サロンにおける集団の活用と対人交流促進について」（講義） 1. 集団の活用について a) 集団の理解 b) 集団活用の必要性 c) 集団の分類 d) 集団の中の個 2. 対人交流の促進について、 a) リラクゼーションの重要性 b) 共感のポイント	名
第3回 月 日	「サロンにおける集団の活用と対人交流促進について（演習）」 1. グループワーク 6～7名1グループで分かれ、以下の内容を体験する。 実際の方法を示した後に実施。 a) 紹介場面（自己紹介）対人緊張と場面緊張の緩和 b) 活動の話題 c) 回想を用いて具体例を紹介	名
第4回 月 日	「サロンでのプログラム立案と展開について」（講義・演習） 1. プログラム立案 2. プログラム展開のポイントと留意点 3. プログラム展開例	名
第5回 月 日	「サロンでのプログラム展開例」（演習 ○○サロン会場） 具体的な計画・実施とフィードバック	名

■武豊町のボランティア活動風景



サロンの受付もボランティア



ボランティアでおしるこを準備

■ 6) 「通いの場」を開所する

住民ボランティアとボランティア・リーダーの育成をしながら、通いの場の開所に向けた準備を進めます。「通いの場」の開所までに行うことは以下のとおりです。

①早くから準備する

通いの場の立ち上げの主体は、個人ボランティアの場合と、地縁組織の場合があります。地縁組織の協力を得る場合は、働きかけに1年～3年かかることもあるため、準備の段階から協力を仰ぐようにしましょう。愛知県知多郡武豊町（P55）などでの経験では、地縁組織との間で3～6回程度の打ち合わせが必要でした。その一方で、他の地域での取り組みを見て「やりたい」とみずから手を挙げた地域では、半年弱で開設した例もあります。

開所に向けた準備をスムーズに進めるために、次のような手順をふむとよいでしょう。

- 次年度の開設候補を数カ所あげ、会場があるかなどを下調べし、地縁組織のキーマンに接触し説明する。
- 一緒に協力してくれそうな人をリストアップし、運営ボランティアは行政で育成するので、地縁組織の負担はそれほどではないことを強調する。
- 関心を示した所で住民を集め説明会を行う。
- 回覧板や町報に説明会開催のお知らせを載せ、その地域で協力してくれそうな人を誘う。

説明会に20～40人程度が参加してもらえると、一人ひとりの負担感が小さくなります。説明会の参加者に、今度は準備会に参加してもらい、ボランティアになるようお願いしましょう。地域によりますが、半分くらいはつながっていることが多いようです。

②「住民主体」を理解してもらう

先駆例の中には、こんな経験を持つ市区町村がたくさんあります——「モデル事業の立ち上げの時に、行政や地域包括支援センターが手厚く支援したために、住民はその支援がずっと続くものと思い、住民の依存傾向が生まれしまい、次の通いの場の立ち上げの支援に手が回らなくなった……」。

こうした失敗を防ぐために、次の点について、通いの場の立ち上げ前に住民に十分に理解しておいてもらいましょう。

- 手厚い支援は立ち上げ期（3ヶ月～1年間）のみであること
- その後も必要な支援はするが、基本的には住民による運営に移行すること
- したがって、新規の通いの場の「立ち上げ期」は、これから住民だけで運営するための「準備期」にあたること

また、活動の立ち上げに地縁組織がからんだ場合は、世代交代が生まれやすいですが、個人ボランティアだけで立ち上げた場合は、リーダーの交代が難しいことがあります。住民からは「リ

リーダーが何をすればいいのかわからないから、なりたくない」との声が聞かれることもあります。事前に「リーダーは1年交代とすること（ただし再任も可）」といったルールや、次年のリーダーも先に決めておくと、活動の継続がスムーズになります。

③開所式を開催する

開所式を行うことを地域に宣伝し参加者を募ることで、地域の人に新しい取り組みを知ってもらうことができます。開所式に町長が参加した例や、100人規模で行った例、飲食付きで行った例などがあります。地元メディアの取材が入ると、運営関係者の士気が上がり、宣伝効果も高まります。

④年間企画を立てる

季節行事などの年間計画を立てます。もし開所前に難しかった場合は、ひとまず開所して数回「お試し運営」をして、継続の見通しが立ってから、年間計画を立てるのでもかまいません。ただし、保育園との交流企画など、外部との交渉が必要な企画は、数ヶ月前からの準備が必要です。

⑤運営開始後の支援方針も事前に策定しておく

通いの場の立ち上げ期から、住民主体の運営期に移行した後の運営方法、支援方法・内容について、事前に基本方針を立てておきます。そして、通いの場の運営がスタートしたら、実際の運営経験をふまえて具体化、改定していきます。特に、参考資料として掲載した武豊町（P55）のように、住民団体に運営を委託する場合、委託契約内容や委託額、委託契約書、会計報告書類などのひな形を用意する必要があります。

行政や地域包括支援センターなど、通いの場の立ち上げ支援をする部署は、立ち上げ期から運営期に移行するように支援しつつ、新たな拠点の立ち上げ準備を平行して進めることになります。

■ 7) キックオフから開所までの8つのポイント

前項まで、通いの場づくりのキックオフから、住民ボランティアの育成、そして通いの場の開所までのポイントを、“蟻の目”で詳しく紹介してきました。この項では、キックオフから通いの場の開所までを通貫し、“鷹の目”で俯瞰した場合に見える8つのポイントを紹介します。加えて、ある地域の保健師さんが通いの場づくりに取り組んだ事例を、スタートから開所まで8つのポイントをふまえて紹介します。通いの場づくりのイメージをふくらませてみてください。

8つのポイント

通いの場づくりには、地域の特性に応じた成り立ちや運営方法があり、定まったかたちがあるわけではありません。いろいろなつくり方、いろいろなタイプ場があってよいものです。とはいえ、通いの場づくりの準備に共通するポイントがあり、そのポイントをおさえておくと、場づくりが円滑に進みやすくなります。場づくりのポイントには8つあります。

「通いの場」づくりの8つのポイント

- ① 自分の地域を深く知る
- ② 同じ想いを持つ人を募る（仲間を募る）
- ③ 活動の基本方針やイメージを共有する
- ④ 活動費用を確認する
- ⑤ 開催場所を確保する
- ⑥ 活動プログラムをつくる
- ⑦ 参加を呼びかける
- ⑧ 運営のグランドルールをつくる

①自分の地域を深く知る

地域に愛着を持ち、住みよい地域にしたいと思っている人たちがいます。まずは地域の人たちで集まって、この街のどこが好きか、どんな良いところがあるかを共有してみましょう。話していく中で、地域の良いところと、地域の課題が見えてくると、活動を始めるきっかけができます。

そして、地域が見えてくると、求められている場、つくりたい場のイメージが出てきます。まずは、地域の人たちの想いを聞き、受け入れ、地域を知ることが、通いの場づくりの第一歩です。

②同じ想いを持つ人を募る（仲間を募る）

通いの場を1人でつくろうとしても限界があります。いろいろな人たちの想い、アイデア、資源を持ち寄り、通いの場をつくっていきます。住民はもちろん、民生委員、自治会、社会福祉協議会などにも声をかけましょう。広報のしかたなどで仲間集めに協力してくれるでしょう。さまざまな人や組織に声をかければ、たくさんの支援を得られる可能性が高まります。

③活動の基本方針やイメージを共有する

同じ想いを持つ仲間が集まったら、これからつくる通いの場について、基本方針やイメージを共に考えます。通いの場をつくるにあたって、事前に意識して決めておいた方がよいことに、以下の項目があります。ただし、この段階ではおおまかな数や役割、方向性の確認でかまいません。

- 1) 参加者の対象範囲
- 2) 参加者の数
- 3) 活動時期・活動頻度
- 4) 中心メンバーの役割
- 5) 参加費の有無
- 6) 活動内容 ①プログラム内容 ②食事の有無
- 7) 年間スケジュールの構築

④活動費用を確認する

通いの場の準備から運営では、下記のような経費が必要となります。どういう費用が、どれくらいかかりそうか、確認してください。

- 1) 会場費（会場借用代、光熱費等）
- 2) 通信費（印刷費、郵便・電話代金等）
- 3) 飲食費（お茶菓子代、昼食代等）
- 4) 研修費（ボランティア養成講座、他団体調査交流費）
- 5) 消耗品・備品費（筆記用具、メモ用紙等）
- 6) 保険代（ボランティア保険加入料）

⑤開催場所を確保する

通いの場は、参加者の徒歩圏内につくります。距離が遠いと、参加者の足が徐々に遠のく可能性があります。町内や各自治会のような近くの場所につくると、参加者の親しみやすさが増し、参加者の増加につながります。具体的には、費用の観点から市民センター、集会所、

公民館などが候補です。また、空き店舗やお寺、小中学校の空き教室など、身近な地域の資源を活用する方法もあります。

いちばん大切なのは、参加者の居心地が良い場所を提供することですので、「どの場所なら通いやすく、居心地がいいか」を参加者で話し合しましょう。

⑥活動プログラムをつくる

ただお茶とおしゃべりを楽しみという通いの場にも、十分意義があります。「体操教室」などのプログラムは、絶対に必要というわけではありません。しかし、参加者から具体的なプログラムを求められることもあります。その場合は、運営メンバーみんなで考えて、プログラムをつくってみましょう。参加者への負担がなく、堅苦しくなく、気軽に楽しめる内容にしましょう。

プログラムづくりに参考になりそうなキーワードは、「コミュニケーション」、「食事」、「料理」、「特技」、「世代交流」、「伝統」、「情報交換」、「健康増進」、「季節感」、「趣味」、「スポーツ」、「頭を使う」、「声を出す」「外に出たくなる」などです。これらのキーワードについて、できるだけ、複数のキーワードを含むような活動を参加者で話し合い、案を出し合っていくと、自然とプログラムが出来あがっていきます。

プログラム例

- 1) 軽く体を動かせる体操のようなもの
- 2) 料理をつくったり、食事を一緒に楽しめるようなもの
- 3) 手を使って何か作品をつくるようなもの
- 4) 健康維持に関する知識を深めるもの
- 5) 多世代と交流できるもの
- 6) 季節の出来事を楽しむようなもの
- 7) 趣味を共有できるもの
- 8) 地域貢献になりそうなもの
- 9) 皆さんが声をだせそうなもの
- 10) 頭を活性化できるもの

⑦参加を呼びかける

通いの場は、一度、居心地がよかったと思ってもらえると、その人が他の人を連れてきてくれて、どんどん参加者の輪が広がります。広報をして、通いの場の存在を多くの人に知ってもらいましょう。

広報の方法例

- 1) チラシをつくって配る

- 2) 市民センター、町内会、商店の中の掲示板にチラシを貼る
- 3) 町内会の回覧板を活用する
- 4) 広報誌に掲載する

⑧運営のグランドルールをつくる

運営ボランティアの人数が増えてくると、意見の集約が難しくなったり、一部の人に負担が偏ってしまったりすることがあります。運営を安定的に続けるためのルールを決めておきましょう。ルールをその都度柔軟に見直していくことも大切です。

ルールづくりで考えること

- 1) 運営の基本方針の確認
- 2) 役割分担（一定の人に偏らないように）
- 3) リスクマネジメント（事故への備え、避難誘導の確認、緊急連絡先の把握）

参考：通いの場づくりの実例

ある地域の保健師さんが、通いの場づくりに取り組んだ実例を、8つのポイントをふまえて紹介します。

A. 通いの場の立ち上げ：準備期

① 自分の地域を深く知る & ② 同じ想いを持つ人を募る（仲間を募る）

A 地区は駅前商店街で、かつては多くの住民が利用していた活気のある地域でした。しかし、時代の波とともにすたれていきました。地域の課題はいくつもありました。個人商店を閉めた高齢者が多いこと。データで見ると閉じこもりや認知機能低下の該当者がたくさんいること、など。保健師さんはどうすれば問題解決できるか苦慮していました。

そんな中、地域福祉を推進する担当者を通じて、A 地区の自治区の長の方が「地域の人が集えるサロンを開設したい。空き家を活用できないだろうか」とおっしゃっているとの話を聞きました。その自治区長さんは、生活者の実感として、閉じこもっている人たちが多いことを感じていたそうです。

さっそく自治区長さんと面談をして、データと生活者の感覚とをすり合わせ、協力しあうことになりました。

■ここでのポイント

保健師はデータから、一方の自治区長さんは生活者視点から、同じ課題を認識していました。量的・質的に課題が一致したことになります。

また、認識のすり合わせをしたことによって、課題に対してお互いができることを活かしていきながら、通いの場をつくる仲間となりました。

皆さんも、同職種だけで進めようとせず、異職種の力を借りてみてはいかがでしょうか。同じ想いを持つ人は、地域のそこかしこにいるはず。そして仲間になれば、地域が動き出すはずです。

B. 通いの場の立ち上げ：実行期

打ち合わせを進める中、それぞれの強みを活かして協力者を集めていきました。その内訳は以下のとおりです。

メンバー	招集した理由
自治区の役員	自治区の費用を使って立ち上げ時の予算を工面するため
長の知り合い	実質的なサロン運営のお手伝い
社会福祉協議会	サロン助成金の申請補助、運営メンバーの募集手伝い
地域福祉推進の担当課	国・県における補助金の申請補助
ボランティア支援の担当課	サロン立ち上げまでのトータルコーディネート
自治区の長	近隣住民の理解を得る、サロン運営責任者
保健師	人が集まるしくみづくり

打ち合わせの手順として、8つのポイントごとに見ていきましょう。

③活動の基本方針やイメージの共有

どんな通いの場にしたいかを話し合いました。「コーヒーはお客を呼ぶために必須」「椅子に座れること」「ふらっと寄れる場所がいい」など、具体的なもの、抽象的なもの、いろんなイメージを出し合いました。

最終的に、「ワンコイン・コーヒーを提供して誰もが集えるようにしたい。スタッフも地域住民。コーヒーはインスタントで100円。時々イベントごとをしている」——そんなサロンにしたいということになりました、

また、先行して実施していた地区があり、メンバーと一緒に視察にも行きました。

④活動費用を確保する & ⑤開催場所を確保する

イメージが明確になったところで、費用の問題が出てきました。自治区の自主財源だけでは足りません。そこで、打ち合わせに出てきている担当者へ相談して、以下のような分担をしました。

費用名目	どうしたか	誰が調整したか
会場費	自治区の持ち物などで特に必要なし。ただし、自治区民の了解を得る必要があるため、役員会で決裁をとった。	自治区の長
通信費	当面は、回覧板など周辺地域の人に広報をするため、用紙代のみ自治区の費用で捻出。	自治区の長
飲食費	行政では飲食費は出せない。自治区でも一部の人には出せない。打ち合わせにきているメンバーが有志でコーヒーやお菓子を出してくれたので、打ち合わせメンバーで毎回100円ずつ出し合い貯金することにした。また、周辺で有志として寄付をしてくれる人を募り、コーヒー豆やお菓子を買うことにした。	打ち合わせメンバー & 周辺地域の有志の人
研修費	車で10分程度の場所に、先行モデルとなる施設があったので、特に見学費用や交通費なども不要だった。ボランティア養成をしなくても有志が数人集まっていたので、まず立ち上げメンバーで進めていった。	自治区の長の力 & お互い様の文化的背景があったから有志が集まった？
消耗品	・自治区活動の推進費として行政の予算化があった。 ・サロン準備のため、必要な物品購入（例えば、コーヒーメーカーなど） ・サロン運営に関する助成金を申請 ・金融機関や民間から、地域活動の推進助成金を獲得 ・テーブルや椅子、コップなど、サロンに必要な物品は寄付	・行政 ・社協 ・行政 ・地域住民
保険代	・社協のボランティア保険に加入できるのか検討 ・民間保険会社でボランティア保険の加入をする	・社協

⑥活動プログラムをつくる & ⑦参加を呼びかける

プレオープンに向けて、打ち合わせメンバーでデモンストレーションを実施。テーブルや椅子のセッティング、スタッフの導線を考えたキッチンの配置、コーヒーの味、お菓子の種類など、当日のイメージをしながら動いてみました。動きながら改良していくスタイルです。

オープン前に、介護予防教室を実施しました。保健師が行う教室には一定の人数が集まること、健康が切り口なら集まりやすいという特徴があること、高齢者層は定期的にサロンに参加してもらう可能性が高いことから、介護予防教室を選びました。

また、オープン前の介護予防教室は単発ではなく、5回/1クールで開催をすることにしました。その理由は、定期的に集まる人を確保することと、ここに来ると楽しいと思ってもらい口コミで広めてもらうためでした。

プログラムの進め方には、「回想法」を用いました。回想法とは、懐かしい写真や生活用具など用いて、かつて自分自身が体験したことを語り合ったり、過去のことを思い巡らすことにより、昔のことから今のことを考え、さらに将来に向けて思いを馳せ、夢を持ってもらう

アプローチ方法です。

つまり、回想法に参加した高齢者が、「今度、この場所でサロンが開設される」という提案に対し、「これからの自分をこの場所でどう過ごすか」を考えてもらい、「スタッフとしてお手伝いするよ!」「定期的にこの場所にお客として通うよ」などの想いを持ってもらう仕掛けでした。

⑧運営のグランドルールをつくる

オープンに向けて大詰め。スタッフはある程度そろいました。定期的に参加してくれる人もいそうでした。スムーズに運営していくために、規約などをつくった方が良さそうでした。ゼロからつくっては面倒なので、見学に行った施設の規約を参考に真似してつくり、運営しながら適宜変えていくことになりました。そうして、いよいよオープンの日を迎えました!

以上のように、課題解決のためには多くの人、お金、手順が必要となります。運営をしながら変えていくことも多くあります。その地域、その環境にあった手順があると思いますが、8つのポイントを意識して進めると、通いの場をスムーズに開所できるでしょう。

■愛知県知多郡武豊町 中山ふれあいサロンの風景



健康体操



テラスでお茶タイム

3. 運営・拡大期

■ 8) 「通いの場」の運営・拡大

モデルとなる1つめの「通いの場」を立ち上げ、活動をスタートした後は、安定的に運営し、さらには通いの場を他の地域に拡大していきます。地域の高齢者の1割が参加する規模に育つには、多くの場合、数年かかります。1つめの通いの場を改善していき、さらに2つめ、3つめ…と通いの場を増やしていくために行うことは、以下のとおりです。

①基本ルールを明文化する

1つめの通いの場の運営が軌道に乗ったら、基本となるルールを明文化します。1つめの通いの場の経験を2つめ、3つめに生かすために、また行政側の担当者や住民ボランティアのリーダーが代わっても活動を継続できるようにするためです。

②参加者名簿を作成する

高齢者人口のどれくらいの割合の人が参加しているかを評価するには、参加者の実人数の把握が必要であり、そのために参加者名簿が必要となります。後に追跡調査による介護予防効果の検証をするには、被保険者名簿との結合が必要です。同姓同名や通称、当て字を用いている高齢者は少なくないので、被保険者名簿と照合できる参加者名簿を作成します。

③開催後のふり返し：参加人数確認・要改善点の確認と対策

実際にやってみて気づく問題も多いので、毎回の活動後にふり返しをし、参加者とボランティアメンバーの声をもとに、運営方法を改善していきます。参加者の声を取り入れ、年間企画なども柔軟に改善していきます。

④行政や専門機関で継続する支援内容

運営開始後も、運営にあたるボランティアからの相談対応・支援を行います。

- 企画・行事の調整（保育園との調整、町長の挨拶、会場の借用）
- 広報（市区町村報の原稿準備、ケーブルテレビの原稿、取材手配など）
- 研修会のお知らせ・市区町村からのお知らせをすることについての事前承諾
- 講師の謝礼をどうするか
- 台風やゲリラ豪雨の時などの照会への対応
- 開催基準など共通の方法の協議や問題解決
- 委託契約する場合、一会場ずつ委託契約書や決算書の作成支援

- 年間予定表の作成支援
- 収集した年間予定表の一覧の広報への活用
- 月報（参加者名簿、人数、収入、支出、企画内容）の回収と参加者名簿の管理
- ボランティア保険の加入手配 etc.

⑤拡大に向けて計画を立てる

厚生労働省のHPなどで紹介されている先駆例を見ると、いずれも高齢者の1割前後が通いの場に参加しています。高齢者人口が1万人の市町なら、高齢者の1割は1,000人です。1,000人の高齢者に通いの場を提供するには、1箇所あたり20人が集まる場なら50箇所。1箇所に50人が集まる大規模型の場合でも、20箇所は必要になります。数年以内にこの規模に達するためには、5ヵ年程度の計画が必要です。

すべてが新規開設である必要はなく、既に活動している趣味の会やウォーキングサークルなど、既存の団体の活動を拡充させて、通いの場にすることもできます。ただし、相談をしてすぐに協力してくれる場合もあれば、設立当初の趣旨などから理解を得ることが難しい場合もあります。通いの場の活動を地道に続け、協力してくれそうならばすぐに対応できる体制をつくっておくとよいでしょう。

⑥ボランティアどうしの交流会を開く

実際に通いの場の運営をはじめると、多くの課題が見えてきます。その課題を分析したり、解決策を探るには、他の通いの場での経験や対策が参考になります。複数の通いの場が形成されてきたら、ボランティアどうしが交流できる機会をつくりましょう。通いの場の代表者や全ボランティアを対象とした研修や、ボランティアどうしが交流をする場を、年1回～数回程度開きます。交流が情報交換や課題解決、共同企画につながります。

交流の場の準備委員会を立ち上げ、参加対象者のニーズに合った交流会の内容を企画しましょう。講演だけでなく、グループワークなども好評なことがあります。行政（福祉課・健康課）、地域包括支援センター、社会福祉協議会なども参加して必要な支援を行います。交流の場を利用して、すべての通いの場と全ボランティアに向けて、方針や実績を伝えることもできます。



■武豊町 ボランティア交流会の風景

⑦新しいリーダーを育て、新しい参加者を集める

先駆例の多くに共通する課題となっているのは、ボランティアや参加者が固定化してしまうことです。運営開始後は、次世代を担う新規ボランティア・リーダーの育成や、新規参加者を募る企画が重要となっていきます。「機会があればボランティアをしてもいい」という高齢者は少なくないので、ボランティア基礎研修、リーダー研修、レクリエーション研修、傾聴ボランティア研修など、種類や機会を増やすと、これまでと異なる層が参加してくることがあります。

先進事例では、団塊の世代を対象にダイレクトメールで案内を送ると、男性の申込みも多くあったという事例があります。また、同世代で講座を受講するので、仲間意識が高まり、活動につながりやすいそうです。行政内の他部署で何かの案内を送る場合などに便乗するという手もあります。

資料をダウンロードできます

愛知県知多郡 武豊町の介護予防サロン事業

- ・ 事業立ち上げのポイント
- ・ 部局ごとの役割
- ・ 時期別の To Do リスト

URL

Q. 男性のボランティアや参加者を増やすには、どうすればいいですか？

A. 案内を出す対象が、健康や介護予防の分野だけにとどまっていませんか。例えば、防災・観光・生涯学習・セカンドライフなど、男性がよく参加している分野があると思います。それらの部門と連携して、少し時間をもらって、地域の健康課題を知ってもらう機会をつくってみてはいかがでしょうか。興味を持ってくれる男性がいるはずですよ。幅広い分野の人たちを巻き込んでいけると良いですね。

4. 評価期

地域づくりによる介護予防事業は、介護保険の地域支援事業など公費を投入する事業のため、参加者数の増加や介護予防効果、費用対効果の評価が必要です。事業を評価することで、事業の効果が明らかとなり、事業の意義を説明する際の重要な資料となります。また、改善が必要な点を明らかにすることで、事業をより良いものにしていくことができます。

評価を行うために必要なデータを、事業の開始（前）時から収集しておく必要があります。どのようなデータを収集し、どのような評価をするのか、事前に計画を立てておきます。運営に当たるボランティアは、評価の必要性を理解していないことが多いので、説明して理解を求めましょう。評価を行う時期は、毎月の参加者数推移、半期や1年間のまとめ、数年後の要介護認定者の把握が必要な評価まで、いろいろな幅があります。

■ 9) 評価計画を立てる

評価をするには、データ収集や分析などの計画が必要です。どのような評価をするのかによって、必要なデータは異なります。例えば、活動の参加者が住民の間にどれほどの広がりを持っているのかを評価するには、参加延べ人数の把握だけでなく、参加実人数が必要であり、その把握のためには参加者名簿が欠かせません。通いの場の開所による変化（効果）を検証するには、開所前か直後のデータが必要となります。さらに費用を把握するには、行政職員が事業や支援に関わった時間も記録する必要があります。どのような評価のために、どのようなデータを、どのように集めるのか、誰が評価を行うのかなどを計画しておきます。

■ 10) 評価に必須の5つの情報を集める

事業の評価に必要な情報には、下記の5種類があります。

- ① サロン参加者群とサロン非参加者群の、両方のベースライン情報
（健康や生活習慣などの調査）
- ② 参加者名簿・ボランティア名簿
- ③ サロンの開催日毎のプログラム（カラオケ、体操、おしゃべりなどの）内容
- ④ サロンおよび高齢者の住所地（町丁字まで）
- ⑤ 死亡・要介護認定状況と数年後の縦断調査

それぞれの情報を入手する時期は図のとおりです。これらの情報を計画的に取得しておくことで、事業の効果をきちんと評価することができます。

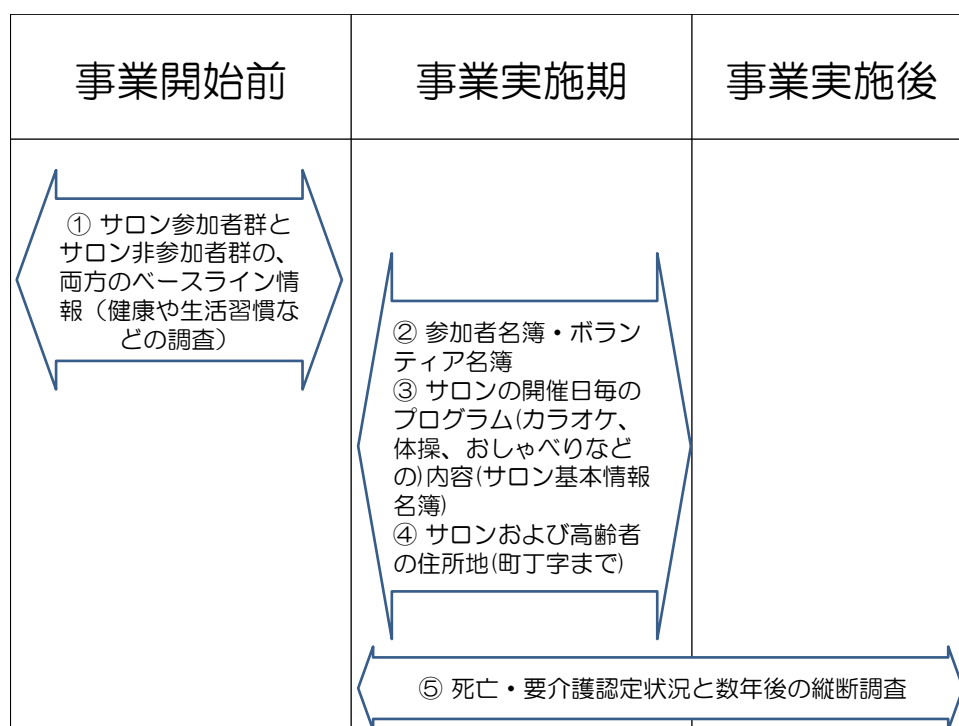


図. 事業評価に必要な情報と、入手の時期

それぞれの情報の具体的な内容は次のとおりです。

▶①サロン参加者群とサロン非参加者群の両方のベースライン情報 (健康や生活習慣などの調査)

参加する人とならない人では、健康に対する意識や生活習慣など、様々な違いがある可能性があります。そうした背景要因を調整して、参加後の健康度等の違いを比較するために、サロン開始前や、評価のスタート時点での、健康や生活習慣などの情報が必要となります。市区町村の介護保険事業計画を立案するための日常生活圏域ニーズ調査や、それをさらに詳細な調査にした日本老年学的評価研究（JAGES プロジェクト）などの調査を活用しましょう。下記の URL から、愛知県知多郡武豊町の地域づくり事業で使用している簡易版質問紙をダウンロードできます。参考にしてください。

*ダウンロードできます

愛知県知多郡武豊町の地域づくり事業で使用している簡易版質問紙
URL

▶②参加者名簿・ボランティア名簿

参加者名簿

参加実人数や、参加回数を把握し、評価に反映させます。①の調査と突合できる必要があります。

ボランティア名簿

運営に関わるボランティア高齢者の健康状態の変化も評価するため、これらの人々の情報も把握します。

被保険者番号	氏名	氏名カナ	生年月日	性別	郵便番号	住所(町丁目字まで)	種別	会場名	○月●日	○月●日	○月●日	備考
12345	千葉太郎	チバ タロウ	1946/5/21	1	111-1111	大字水貴字市場	ボラ	玄鼻	○	×	○	
98765	千葉花子	チバ ハナコ	1949/6/30	2	123-4567	字大山一丁目	ボラ	玄鼻	○	○	○	
789456	柏一郎	カシワ イチロウ	1980/7/1	1	963-5478	字川中	出前	玄鼻	×	○	×	
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

男性: 1
 女性: 2
 もしくは、
 男性: 男
 女性: 女

「出前」の定義は「ボランティア登録している小学校区外での運営活動参加」

出席: ○
 欠席: ×

ボラ
 出前(ボランティア登録している小学校区外からの運営活動参加)
 町外から参加
 大学等
 一般参加者は記入なし

同姓同名などの場合はケースによって備考に内容を記入

図. 参加者名簿の見本

被保険者番号	氏名	氏名カナ	生年月日	性別	郵便番号	住所(町丁目字まで)	○会場	▲会場	×会場	・会場	ボラ開始	ボラ終了	出前	保険	備考
12345	福祉太郎	フキシ タロウ	19400101	1	852-4566	宮崎1丁目	○				H22			天災A	
98765	愛知花子	アイチ ハナコ	19410202	2	745-5978	富士見4丁目			○		H23		○	天災B	
741852	知多真一	チタ シンイチ	19420303	1	124-5423	河和台2丁目	○				H24			基本B	
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

男性: 1
 女性: 2
 もしくは、
 男性: 男
 女性: 女

登録: ○
 登録なし: 記入なし

ボランティアに登録した年度

ボランティアの登録抹消年度もしくは保険の最終登録年度

「ボランティア登録している小学校区外での運営活動参加」が有り: ○
 無し: ×

図. ボランティア名簿の見本

▶③ サロンの開催日ごとのプログラム内容（サロン基本情報名簿）

サロンで何を行うかは、その時々で異なることも多いかと思います。どのような内容のプログラム（カラオケ、体操、おしゃべりなど）で効果が大きいのかを検証するため、図のようなサロン基本情報名簿を用いて、毎回のプログラムの内容も記録しましょう。

[illegible]

図. サロン基本情報名簿の見本

▶④サロンおよび高齢者の住所地（町丁字まで）

参加者が少ない地域を明らかにする地域診断に、参加者の住所地とサロンの住所地が必要です。参加者とサロンの住所地は、次にどこにサロンを開設すべきかを計画するための資料にもなります。さらに、「参加者の健康度が参加しなかった人たちより良いのは、参加者の特性ではなく、通いの場の効果である」ことを統計解析で証明するためにも、住所地の情報が重要です。

⑤死亡・要介護認定状況と数年後の縦断調査

通いの場の運営が始まった後の住民の健康状態の情報も評価に必要です。重要なデータは下記の３種類です。

1. 参加者・ボランティアの死亡・要介護認定状況

コホート分析に用いて評価します。

2. ベースライン時と同じ項目の情報

JAGES 調査や基本チェックリスト、ニーズ調査などを事業開始から数年後にも実施しましょう。これらの情報は、変化を評価するパネルデータ分析に用います。

3. 可能であれば、簡易な中間調査

行政における事業の中間評価や毎年度の行政内部での報告も使えます。1と2の分析の補足データにもなります。

■11) 評価分析する

参加人数の推移、必要経費などの業務統計は行政内部でできますが、詳しい分析は外部に委託することになります。2016～2017年度については、所定の様式でデータを収集した場合には、「地域づくりによる介護予防を推進するための研究」班が評価分析を支援します。

→評価分析の相談・依頼は、JAGES 千葉事務局 chibaadmin.ml@jages.net まで

結果の共有

評価結果が出たら、関係者で共有しましょう。取り組みに確信を持て、改善すべき点が明確になります。

周年誌の発行

活動が軌道に乗ってきたら、1周年、3周年記念誌などを発行すると、その取り組み事態が住民主体の活動となる上、経験のふり返りができ、他の地域の参考資料にもなります。

地域づくりによる介護予防 進め方ガイド 2015 年度版・詳細版
制作委員

【分担執筆者】

相田潤	東北大学大学院歯学研究科 国際歯科保健学分野 准教授
太田崇	訪問看護ステーションおおた 作業療法士
大田康博	日本福祉大学実務家教員
岡田栄作	浜松医科大学医学部健康社会医学講座 助教
尾島俊之	浜松医科大学医学部健康社会医学講座 教授
甲斐裕子	明治安田厚生事業団 体力医学研究所 副主任研究員
近藤克則	千葉大学予防医学センター教授 日本福祉大学客員教授
近藤尚己	東京大学大学院医学系研究科 保健社会行動学分野 准教授
斉藤雅茂	日本福祉大学社会福祉学部 准教授
佐々木直子	愛知県名古屋市健康福祉局
竹田徳則	星城大学リハビリテーション学部 教授
中村廣隆	愛知県半田市保健センター保健師

【アドバイザー】

北村優	千葉県八千代市健康づくり課
坂本亜佳音	千葉県長生郡長柄町地域包括支援センター
森井文恵	兵庫県神戸市保健福祉局

【編集】

奥原剛	東京大学大学院医学系研究科 医療コミュニケーション学分野 特任助教
-----	-----------------------------------

このプロトコルは、これまでの地域づくりによる介護予防事業の経験をふまえてまとめた 2015 年度版です。地域づくりによる介護予防事業にたずさわってきた保健師・作業療法士・研究者らが執筆しました。

2016～2017 年度に使っていただいた方からのフィードバックを受け、2017 年度に改訂する計画です。追加してほしい内容や資料などについて、下記メールアドレスへご意見をお寄せ下さい。

amedchiba_protocol.ml@jages.net

国立研究開発法人日本医療研究開発機構（AMED）

2015-2017 年度長寿科学研究開発事業

「地域づくりによる介護予防を推進するための研究」

地域づくりによる介護予防 進め方ガイド 2015 年度版・詳細版

2016 年（平成 28 年）4 月発行

発行者：千葉大学予防医学センター JAGES 千葉事務局

〒260-8670 千葉市中央区亥鼻 1-8-1

メール：chibaadmin.ml@jages.net 電話：043-226-2018 FAX：043-226-2018