平成29年度高齢者生きがいづくり・生活支援活動人材育成等事業実践講座 支え合いの地域づくり担い手養成講座・山形 実施報告

- ◆第1回 地域の居場所って?~見て~・聞いて・体験して~ I・Ⅱ
 - 内 容:地域における支え合いの仕組みづくりの必要性を学ぶとともに高齢者の居場所づくり に取り組んでいる現場を実際に訪問し、活動の実践例を学びます。
 - I:8月31日(木)10:00~16:30 現地研修(天童市・川西町) 出席者 受講生15名 インターンシップ(県)2名 アンケート回収率:100% 事務局2名 県1名

【実際(予定)】

9:15 (9:30) 講座受付開始

9:50 (9:50) 日程説明・事務連絡

10:00 (10:00) 事業説明「支え合いの地域づくり担い手養成講座について」県健康長寿推進課

10:20 (10:20) トイレ休憩・バスへ乗車

10:30 (10:30) 遊学館出発・車内自己紹介

1班 2班

11:10 ふれあい天童到着 11:30 きらりよしじまネットワーク到着

施設見学 11:35 施設見学 昼食準備の手伝い 12:00 昼食休憩

12:00 利用者との昼食交流 12:45 きらりよしじまネットワークの説明

13:10 ふれあい天童の説明 ワークショップ

15:30 ふれあい天童出発 15:00 きらりよしじまネットワーク出発

16:10 (16:10) 遊学館到着・振り返り学習開始・アンケート記入

16:40 (16:30) 講座終了

Ⅲ:9月1日(金)9:30~16:30 現地研修(高畠町)出席者 受講生15名 アンケート回収率:100%事務局2名 県1名 高畠町2名

【実際(予定)】

9:10 (9:20) 講座受付開始

9:25 (9:30) 講座開始·日程説明

9:30 (9:30) 遊学館出発

10:50 (10:50) 上和田交流館到着・概要説明とレクリエーション見学 I

1 班

11:30 昼食交流 11:30 上和田交流館出発

12:30 講話「高畠町の支え合い 11:50 昼食交流・見学 の地域づくりについて」 13:00 講話「和楽茶の間について」

13:10 レクリエーション体験 13:50 講話「高畠町の支え合いの地域

14:10 上和田交流館出発 づくりについて」

14:30 和楽茶の間到着・見学

14:50 (14:40) 和楽茶の間出発

16:00 (16:00) 遊学館到着・振り返り学習開始・アンケート記入

16:45 (16:30) 講座終了

◆総 括:

- ・8月31日、9月1日ともに、体調不良や怪我もなく無事に終了できた。
- ・8月31日は、バス2台で現地研修に出向いた。
- ・ふれあい天童では、まず、手芸教室にきている利用者の~んびり茶の間利用者と話をして過ごし、その後、昼食の配膳や片づけ等の手伝いを体験した。昼食・片付け後は加藤理事長よりふれあい天童における、支え合いの活動の経緯等についてお話をいただいた。スタッフやお手伝いの方それぞれが自主的にやるべきことを探しててきぱきと作業されている様子も印象的だった。
- ・きらりよしじまネットワークへの移動時間に、氏名、所属、好きなこと、居場所に関する話題 提供等の自己紹介を行った。予定より30分程早く到着したので、急遽案内をお願いし、施設 見学を行った。その後、2グループで昼食休憩をし、午後は、高橋事務局長よりきらりよしじ まネットワークの活動・サービス等について講話をしていただいた。住民全員参加のNPOに よる全国的にも先進的な地域づくりに、受講生は大いに刺激を受けるとともに、自らの地域や 自らの活動とのギャップも感じたようであった。
- ・9月1日は、大型バス1台で高畠方面に現地研修に出向いた。上和田交流館までの移動時間のバスの中で、氏名・お住まいの市町村・所属・ふるさと自慢等の自己紹介を行った。はじめに上和田交流館を全員で訪ね、高畠町健康長寿課の村上補佐から、上和田交流館で行っている、地域の茶の間や上和田いきいき倶楽部の活動について説明があり、その後、利用者の体操風景を見学した。和楽茶の間班は、見学後、バスで糠野目へ移動。

上和田交流館班は、昼食をとり、その後、村上さんから高畠町の支え合い事業についての説明を受け、また、地域の茶の間「わらい」代表の平正一さん、レクリエーション等のメニュー作成や指導をしている渡辺八重子さん(28年度の本講座受講生)から

実際に運営してみての苦労した点や生きがいを感じる点などのお話を伺った。

その後、午後のレクリエーションに参加。認知症予防につながるレクリエーション等を利用者 と一緒に楽しんだ。

和楽茶の間班は、まず昼食をいただき、茶の間利用者との交流を行った。受講生は、利用者の多くが、茶の間の詳細を運営側のように生き生きと語る姿に驚いていた。午後からは、運営ボランティアの島倉会長さん、我妻さん、須藤さんから糠野目和楽茶の間のこれまでの経緯や概要をご説明いただいた。我妻さん、須藤さんの「自分の居場所として自分が楽しいからやっている」という言葉が笑いのたえない和楽茶の間の雰囲気すべてを表現していた。その後、高島町健康長寿課の村上課長補佐から高島町の支え合いの地域づくりについてご説明いただいた。

- ・現地研修後の振り返りでは、現地研修において「参考になったこと・工夫している点」「こうすればもっと面白いかも、良くなるかも」「その他、気付いたこと」について、グループで話し合ってもらい、最後に発表してもらった。
- ・アンケートからは、現地学習の満足度は非常に高く、自由回答からもさまざまな刺激を受けた 様子が伺われた。また、当日、時間を押しての振り返りのワークショップであったが、もっと 時間が欲しかったという声や、お互いの気づきが共有でき学びが深まったとの声が多く、非常 に好評であった。

8月31日



現地学習前:県健康長寿推進課による説明



現地学習:ふれあい天童





現地学習:きらりよしじま

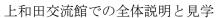




ふりかえり学習

9月1日











上和田交流館 事業説明とレクリエーション体験



和楽茶の間 茶の間についての説明と事業説明





ふりかえり学習

◆第2回

日 時:9月13日(水)10:00~15:00 遊学館 第1研修室

テーマ: 高齢者の生活実態と生活課題を把握する手法を学ぼう

内容:山形の高齢化の現状を知るとともに、身近な生活課題を抽出し、その改善策をワークシ

ョップで考えます。

【スケジュール】

9:30 講座受付開始

10:00 事務連絡・日程説明

10:00 演習「自己紹介を通して簡単なアイスブレイクの手法を学ぶ」

10:30 講義&演習「山形県の高齢化の現状について」 NPO法人きらりよしじまネットワーク事務局長 髙橋由和氏

12:00 ランチミーティング

13:00 演習「課題の抽出方法・把握方法を学ぶ」 NPO法人きらりよしじまネットワーク事務局長 髙橋由和氏

15:00 講座終了・アンケート記入・会場撤収

出席者数:受講生11名 出席率:73% 講師1名 事務局2名 県1名

- ・午前は、事務局より、部屋の四隅という手法を体験していただき、場を柔らかい雰囲気に変え、グループメンバーの人物タイプ等欲しい情報を探ることができるアイスブレイクについて学んだ。その後、NPO法人きらりよしじまネットワーク事務局長の髙橋由和氏より、山形県の高齢化の現状について、実際の過疎地域の人口データをもとに考えられる課題抽出を行った。その後、そういった課題を解決する取組みとして、きらりよしじまネットワークの事業等をご紹介いただいた。午後は、①時代が求めていること②課題と感じていること③私がやりたい支え合い④私にできることについて、それぞれ紙に書き出し、グループで発表した。次に、住み続けるために必要なもの、そのために住民レベルでできることについて、グループで意見を出しあった。次回までの宿題として、住み続けるために必要なものなどを、実際に解決している事例などを情報収集することになった。
- ・アンケート結果は、無回答者を除くほぼ全員が80%以上の非常に高い満足度をしめしている。 "講義"よりわずかに"演習"の満足度が高いが、自由回答からも、ワークショップで充実した意見交換ができていること、課題の抽出・把握方法等の手法として、意見を出し合い話し合うことの有用性を実感していただことが伺われる。





◆第3回

日 時:9月27日(水)13:00~16:00 遊学館 第1研修室

テーマ:課題に取り組むためのアクションプランを学ぼう

内 容:第2回講座で抽出した課題解決のための目標設定と方策を検討し、実際にアクションプ

ラン

(実施計画)を作ります。

【スケジュール】

12:30 講座受付開始

13:00 演習「課題に取り組むためのアクションプランを学ぶ」 NPO法人きらりよしじまネットワーク事務局長 髙橋由和氏

16:00 講座終了・アンケート記入・会場撤収

出席者数:受講生12名 出席率:86% 講師1名 事務局2名 県1名

- ・冒頭1時間ほどで、高橋氏より企画立案をする際の留意点、事務局よりトライアル開催までの 事務手続き等について、説明を行った。その後、トライアルの企画内容の話し合いに進んだ。 B班では、前回の講座の演習で抽出したグループメンバーの意見からトライアル内容のアイディアを絞っていったことから、話し合いがスムーズに進んでいた。A班では、さまざまな意見を出し合い熱心に話し合ったものの、広域的な居住地のグループメンバーでどこを拠点にトライアルを開催するかや、期間の短いトライアルで他団体との連絡調整の時間をとることが難しいなどの課題があり、合意形成が難航していた。受講生には、連絡先を交換していただき、トライアル開催までに必要な打合せや準備など随時行ってもらうこと、トライアル実施日には事務局も参加する旨など事務連絡を行い、終了した。
- ・トライアルの話し合いが長引いたことで、アンケート回収率は6割弱となった。アンケート結果は、全員が70%以上の満足度をしめしたが、前回までの満足度よりは若干低くなった。自由回答からは、これまでの演習とはことなり、一つの企画にまとめていく合意形成の難しさを感じた方、期間や予算などの制限があるトライアル実施に対して違和感を持つ方がいたことが伺われた。





◆第4回

■A グループ

日 時:10月25日(水)10:00~13:30 寒河江市東部地区公民館元町分館

テーマ:トライアル~実際に居場所を作って運営してみよう【A班】

内容:各グループで、第3回目に作成した実施計画に基づき、実際に「居場所」を開設し運営

する。

出席者数:受講生(A班)5名、トライアル居場所参加者20名、大学生1名

トライアル詳細:「高齢者のための男の料理教室」

料理のりの字も知らないという初心者でも簡単につくれる酒の肴料理。簡単な料理を通して、料理の楽しさを体験するとともに、皆で交流しながら食べる。

- ・当日は曇天の中、けが人もなく無事に事業を終えることができた。
- ・当日はA班5名が会場準備、運営を行った。大江町に住み込んでまちづくりを学んでいる芸工 大生も1名見学兼運営補助として参加した。
- ・参加者は寒河江市や中山町から20名(男性18名・女性2名※女性2名は調理補助の役割も)であった。直前まで申込みが少なかったことで、A班全員が周囲に声掛けしたとのこと。結果的にたくさんの参加者に楽しんでいただくことができた。地区公民館の分館が会場ということで、会場が分かりにくかった参加者やそれにより遅れる参加者もいらしたようだ。チラシに住所や地図の記載があればなお良かったと思われる。
- ・開始予定時間の10時より開催。A班の自己紹介、リーダーの事業説明、講師からの料理説明に続き、早速調理実習を行った。20名の参加者に対し、調理スペースが狭かったため、6~7名の3グループに別れ、5品の料理について下準備、調理、盛付等を順番に一班ずつ行った。料理講師からは衛生面、栄養面、作業面等の様々なお話を随時取り入れていただいた。各班の調理の間、手隙になった班は、会食後に行う予定であった「助け合いゲーム」(ゴミ出しや掃除、料理ほか日常生活のさまざまな行為が書かれたカードの中から、自分が助けてもらいたいこと、自分が手助けできることを選び発表することで、助け合いのマッチングを体験するゲーム)や高齢者が食事で留意すべきことの補足説明などを行った。また、さらに臨機応変に空いた時間を使って、なぜ男性はサロン(居場所)等に参加しないのか何が嫌なのか、逆にどういうサロン(居場所)だったら参加したいのかを本音で書いていただく等、今後の活動展開に必要な情報の抽出を行っていたことが見事であった。参加者からは普段は本音は言えないけれど…と本音を紙にたくさん書いて提出してくださったようだ。アンケートも含め、その本音については、第5回最終回までに集計するとのこと。
- ・11時半をめどにしていた調理実習であったが、少しずれこみ、12時前に会食が始まった。レシピのコンセプトは料理が不慣れな男性でもとにかく簡単でお酒のおつまみにできて栄養価が高いものとのこと。会食では、しっかり味の付いた5品のおつまみ的なおかずに、ノンアルコールビール1本、おにぎり1個、けんちん汁1杯が付き、大満足で会話も弾んでいた。
- ・会食後に予定していた内容を調理実習中に随時進めていたため、会食後はアンケート記入と集合写真の撮影を行い解散となった。解散前「楽しかったですか?」の問いに、「楽しかった!」と大きな声で参加者の皆さんに応えていただくことができた。終了後にはA班メンバーも「喜んでもらえて良かったね!またこのメンバーでいろんな居場所にかけつけたいね!」との声。双方にとって大成功かつ収穫の多いトライアルとなったようだ。

開会挨拶



調理実習



高齢者の食事について補足説明



元町の料理教室

集合写真

調理説明

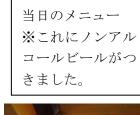


支え合いゲーム



乾杯と会食







■B グループ

日 時:10月28日(土)13:15~16:00 中山町柳沢集落センター

テーマ:トライアル~実際に居場所を作って運営してみよう【B班】

内 容:各グループで、第3回目に作成した実施計画に基づき、実際に「居場所」を開設し運営 する。

出席者数:受講生(B班)6名、トライアル居場所参加者33名、ほか中山町職員・地区関係者トライアル詳細:「"やんくさ"カフェ」

軽運動・楽しいゲーム後、お茶とデザートを食べながら楽しいひとときを過ごす「やんくさカフェ」のテストオープンを行う。

- ・当日はハプニングもなく無事に事業を終えることができた。
- ・当日はB班6名が会場準備、運営を行った。今回トライアル会場となった柳沢地区は、B班の リーダー大津さんが総代をつとめる地区で、中山町の中でも地域づくり活動が活発とのこと。 地区関係者や中山町職員(政策推進課・健康福祉課)等も駆けつけ、関心の高さが伺われた。
- ・参加者は中山町柳沢地区内からの33名であった。健康体操では普段から10名ほど集まっているとのことだが、普段集まっていない方にも足を運んでいただくよい機会になったとのこと。
- ・13:15開始予定時間になると、慣れた雰囲気で血圧測定が始まり、その後、専門の指導員 2名により軽運動とゲームが始まった。内容は"できなくてあたりまえ体操"という頭を使う ゲームと、普段使わない筋肉などに負荷をかける軽い運動を行った。講師の軽妙な進め方に、 終始笑い声が響いていた。
- ・軽運動とゲームが終わると、カフェが始まった。冒頭に、B班のリーダーから、今回のトライアル事業の趣旨説明やメンバー紹介が行われた。さらに「カフェとはなにか」「柳沢地区の現状」等がリーダーから話題提供された。その後、参加者はくじ引きで4グループに別れ、お茶やコーヒー、シフォンケーキや笹団子、お漬物などの美味しい物をいただきながら、柳沢地区のいいところや悪いところ、こうなるといいなということなどを話し合っていた。高齢者は話し合いの進行や記録は慣れていないため、各グループにB班メンバーが1人ずつ入り、ファシリテーターを行っていた。話し合いは弾み、最後にグループでどんな話し合いが行われたかを発表し合い、カフェ終了となった。
- ・準備段階より、話し合いもスムーズで、役割分担もしっかりなされていたB班。地域づくりでも積極的な地区でのトライアルとなり、単なる居場所づくりにとどまらず、よりよい地域づくりに一歩踏み出す形での、今回の「やんくさカフェ」テストオープンは、B班のメンバーにとっても、住民にとっても有意義な機会になったと思われる。

カフェ準備





健康体操



話題提供「カフェって?地区の現状って?」



カフェ「地区のいいところ悪いところって?」



グループ発表



◆第5回

開催日時 平成 29 年 11 月 1 日 (水) 13:00~16:00

会 場 遊学館 3階第1研修室

テーマ トライアルの検証と振り返り

内 容

時間	内容
12:30~13:00	受付開始・開場
13:00~15:50	開会 講義&演習「講座の振り返りと自己評価」 (NPO法人きらりよしじまネットワーク事務局長 髙橋由和氏)
15:50	諸連絡・アンケート記入
16:00	終了

出席者数12人アンケート回収率100%

総括

- 全体を通してスムーズに講座が進んだ。講義&演習「講座の振り返りと自己評価」の主な流れは次のとおりである。
 - 1. 本講座の振り返り
 - 2. 各トライアル実践グループの実施報告
 - 3. 個人でチェック表の記入
 - 4. 各グループでチェック表に記入したことの共有
 - 5. 休憩
 - 6. 個人で自己評価表の記入
 - 7. 各グループで大判用紙に「ヒト・モノ・カネ・手法情報・何をどのように改善するか」 についてのまとめ(14:53~15:25)
 - 8. 各グループの大判用紙のまとめの発表
 - 9. 講師の髙橋さんのまとめ

アンケートの自由記述欄からは「トライアルを中心に振り返り、今後の改善策まで考える機会を得られたことが参加して良かった」や「講座に参加でき、すばらしいメンバーと巡りあえたことが何よりもの宝物となった」などの記述があった。トライアルを通じて、一緒に活動できる仲間の必要性や大切さを改めて感じた受講生が多かったのではと感じられる。また「講座についていけるか不安だったが体験等も含めてとても勉強になった」「本当に地域づくりにつながる研修だった」などの意見にもみられるように、講座全体としても満足度が高いように感じる。

● トライアル事業の発表では、広報や人集めの大変さを肌に感じたり、チラシの作り方にひと 工夫うしたかった等の反省点もあったが、全体的には2グループとも、短期間で作り上げた 企画としては、すばらしい内容のトライアルだったのではと感じる。

当 日 の 様 子

講義&演習 その1



講義&演習 その2



講義&演習 その3



講義&演習 その4



講義&演習 その5

