

島根県立大学出雲キャンパス  
紀要 第8巻, 115-124, 2013

# 行政主体の運動教室が住民主体の自主グループへと移行する過程における保健師の役割

野津 朱里・森山 航\*<sup>1</sup>・藤原 佑衣\*<sup>2</sup>・八十田ちえみ\*<sup>3</sup>  
田村 慶子\*<sup>4</sup>・河野 恵美\*<sup>5</sup>・仁木 智子\*<sup>6</sup>・新 美穂\*<sup>7</sup>  
川上 慶子\*<sup>8</sup>・杉林 紘美\*<sup>9</sup>・落合のり子

## 概 要

筆者らは、短期大学部専攻科公衆衛生看護学専攻の実習において、「運動習慣の普及による健康づくり、介護予防の推進」を事業の柱とした行政主体の運動教室に準備段階から参加した。その活動の中で、教室の運営や住民主体の自主グループとなる移行過程を学び、その過程における保健師の支援のあり方を考察した。

保健師として自主グループ化を推進するためには、教室のプログラム内容の充実を図り、参加者の継続参加を促す必要がある。そして、保健師はキーパーソンとなり得る参加者、健康づくり推進員を見定めて、その主体性を尊重し、自分自身の役割を徐々に相談者的役割に移行することが重要である。

キーワード：運動教室，自主グループ，キーパーソン，保健師

## I. 緒 言

全国的な高齢化の進展に伴い、医療費や介護費用抑制の観点から、介護予防の重要性が増している。平成21年度のA市国民健康保険特定健康診査の結果からb地区の40～65歳の年代に高血圧や脂質異常の割合が高いことが明らかになり、住民への啓発活動が必要とされた。b地区では、平成23年度にA市の介護予防事

業として中高年を対象とした「はつらつ健康KOUZA!!」という5回シリーズの健康教室が行われ(田村ら, 2012)、参加者の中心は70歳代であった。地区の課題として、団塊世代の高齢化を踏まえて、対象となる60歳代を中心とした運動できる場を地区内に設けること、健康づくり推進員(以下、推進員とする)らを中心とした住民主体の健康づくりを目指すことが挙げられた。

A市は、平成24年度から「運動習慣の普及による健康づくり、介護予防の推進」を事業の柱とした「いきいきUP! A健トレ教室」(以下、「健トレ教室」とする)を市内3ヶ所のモデル地区で実施することを計画していた。b地区では、b地区健康づくり推進員連絡会議において、推進員と保健師がこれらの現状を話し合った。中高年の健康づくりを継続的・自主的に取り組むため、A市事業のモデル地区として、bコミュニティセンターを会場とした健トレ教室を実施することとなった。

筆者らは、b地区で短期大学部専攻科公衆衛

\*<sup>1</sup> 松江赤十字病院

\*<sup>2</sup> 島根県立中央病院

\*<sup>3</sup> 大分県東部保健所

\*<sup>4</sup> 国民健康保険智頭病院

\*<sup>5</sup> 益田赤十字病院

\*<sup>6</sup> 岡山市立市民病院

\*<sup>7</sup> 京都市右京保健センター

\*<sup>8</sup> 大分県立看護科学大学大学院

\*<sup>9</sup> 周南市立新南陽市民病院

生看護学専攻の学生として、行政主体の運動教室に準備段階から参画し、教室の運営や自主グループとなる移行過程を学んだ。そこで、住民主体の自主グループ化に向けた保健師の支援のあり方について考察を行った。

## Ⅱ. 方 法

### 1. 「いきいき UP! A 健トレ教室」の概要

A 市は、平成 24 年度から「第 5 期 A 市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」および「A 市健康増進計画」に基づく一次予防事業として、「いきいき UP! A 健トレ教室」を開始した。本事業は、「運動習慣の普及による健康づくり、介護予防の推進」を柱とし、対象者（65 歳以上の高齢者すべて）が、生活圏域において約 3 か月間、運動講師による運動を継続するプログラムである。平成 24 年 7 月 11 日～10 月 3 日まで 12 回にわたり、b コミュニティセンターを会場に、毎週 2 時間実施された。メインの運動プログラムのほか、サブプログラムとして口腔ケア、食事改善、こころのケア（認知症予防）が歯科衛生士、栄養士、認知症キャラバン隊によって実施された。A 市の地区担当保健師が、進行役を務め、運動づくり推進員 3 名が受付や血圧自己測定等を補助した。

### 2. 対象と方法

筆者らは、調査者として平成 24 年 5 月 23 日～12 月 19 日の期間、全 12 回の健トレ教室、そこから発展した自主グループ活動、健康づくり推進員や保健師との連絡会議に参加した。対象者は健トレ教室参加者・推進員とした。教室での筆者らの関わりや参加者へのアンケート、参加者・推進員への聞き取り調査を行い、それらの結果を振り返った。先行研究を元に自主グループ移行における保健師の支援を分類し、分析・検討した。参加者・推進員への聞き取り調査はインタビューガイドに沿い、対象者と調査者 1 対 1 で 5 分程度実施した。

### 3. 倫理的配慮

アンケート、聞き取り調査において、調査の趣旨、方法、所要時間、回答は自由意思である

こと、辞退しても不利益が生じることがないことを口頭で説明し、同意を得た。また、アンケートおよび調査結果はまとめて公表するが、個人が特定されないよう配慮すること、研究としてまとめ、論文として公表すること、調査で得られたデータは本研究のみに使用し、研究終了後に破棄することを説明し同意を得た。

## Ⅲ. 活動の実際

健トレ教室を通しての筆者らの関わりを表 1 に示す。

### 1. 健トレ教室開始前の関わり

準備段階では、A 市から委嘱された b 地区の健康づくり推進員 3 名（男性 1 名、女性 2 名）、地区担当保健師、学生が連絡会議にて、「健トレ教室」のプログラム内容や参加のきっかけづくりの方法を検討した。

参加者募集では、住民が自分にとってのメリットを感じやすいチラシやポスターの作成を心掛けた。チラシには、「プロの運動講師による指導」「運動不足解消」「仲間づくり」「参加

表 1 健トレ教室の活動内容

	日 付	健トレ教室	実施内容
教室開始前	3月15日		連絡会議：3回 参加者募集
	4月13日		
	5月23日～ 7月10日		
教室実施中	7月11日	第1回	学生：レクリエーション実施（グループ分け） 推進員：毎回教室の前後で打ち合わせを実施
	7月18日	第2回	学生："第1回アンケート実施"
	7月25日	第3回	
	8月1日	第4回	
	8月8日	第5回	学生：健トレ通配布開始（全6回）
	8月22日	第6回	
	8月29日	第7回	推進員より自主に対する参加者の思いを聞きたいとの声上がる
	9月5日	第8回	学生：第2回アンケート作成・修正
	9月12日	第9回	学生：第2回アンケート作成・修正
	9月19日	第10回	学生："第2回アンケート実施"、レクリエーション実施
	9月26日	第11回	推進員：第2回アンケートを参加者にフィードバック
	9月28日		文化祭打ち合わせ 学生：文化祭パネル作成
教室終了後	10月3日	第12回	11/7の話し合いのチラシ配布
	10月10日		文化祭・11/7の話し合いのため連絡会議
	10月13日	b地区文化祭	推進員：健トレ教室のパネル展示、健康コーナーを担当
	11月7日	b健トレ教室準備会	推進員：司会・進行実施 初回教室に向けての連絡会議
	12月12日	b健トレ教室第1回	12/12のチラシを完成させ、配布 学生：推進員と参加者に対して"聞き取り調査"
	12月19日	b健トレ教室第2回	

費無料」等のキーワードを大きく示し、色紙に印刷して地区内に全戸配布した。ポスターは地区住民の目に付きやすい「コミュニティセンター」「薬局」「医院」等に掲示した。また、推進員が同世代（60歳代）の知人・友人にチラシを配布して参加を呼び掛けた。

健トレ教室の登録者は43人（男：14人，女：29人）で、50歳代2人（4.7%）、60歳代18人（41.9%）、70歳代10人（23.3%）であった。第1回健トレ教室で実施したアンケート（表2）（回収率：97%）では、「教室を知ったきっかけ」は、「友人知人の誘い」が18人（58.0%）で最も多く、次いで「チラシ」が13人（41.9%）であった。男性のみで見ると、「友人知人の誘い」が7人（77.8%）と約8割であった。「教室の魅力」に関する質問は複数回答とし、「会場の近さ」が21人（67.7%）、「プロの運動講師の指導が受けられる」が15人（48.4%）、「参加費無料」が10人（32.3%）であった。

表2 今後のグループに関するアンケート結果

(N=31)			
項目	選択肢	人数	%
教室を知ったきっかけ (複数回答)	友人・知人の誘い	18	58.0
	チラシ	13	41.9
	ポスター	0	0.0
	その他	1	3.2
教室の魅力 (複数回答)	会場が近い	21	67.7
	プロの運動指導士の指導が受けられる	15	48.4
	参加費無料	10	32.3
	3ヶ月を通して運動ができる	8	25.8
	学生との交流ができる	2	6.5
教室に期待すること (複数回答)	その他	1	3.2
	運動習慣をつけたい	16	51.6
	体力を維持したい	15	48.4
	運動がしたい	10	32.3
	肩こり・腰痛を改善したい	9	29.0
	血圧を改善したい	9	29.0
	姿勢を治したい	6	19.4
	メタボリックシンドロームを予防したい	5	16.1
	気分転換をしたい	3	9.7
	新たな友人と交流がしたい	1	3.2
	体型を変えたい	0	0.0
	その他	0	0.0
プログラムの興味 (複数回答)	ストレッチ・運動	23	74.2
	体力測定	8	25.8
	バイタル測定	7	22.6
	心の話	6	19.4
	栄養の話	5	16.1
	口腔の話	4	12.9

## 2. 健トレ教室実施中の関わり

健トレ教室実施中は毎回、推進員と保健師等で教室開始前に打ち合わせ、教室終了後に反省会を行った。

参加者の健康状態を把握するため、受付を済

ませた参加者に血圧測定を実施した。初回のアンケートにより、参加者の多くが血圧に関心があり、高血圧を改善したいとの個別ニーズがあることが把握できていた。そこで、血圧測定時に推進員や保健師、学生が自己測定の状況を確認し、正確に血圧自己測定ができるよう支援を行った。

参加者のニーズに合わせ、伝えたい健康情報を提供するリーフレット「健トレ通心」を6回作成し、配布した。「健トレ通信」とするところを、「健トレ通心」としたのは、参加者とスタッフ、学生の心が通じ合うことを願っての命名であった。「健トレ通心」の内容は、高血圧予防、正しい血圧測定、熱中症予防、肩こりの解消、転倒予防、便秘解消法とした。参加者からは「配布は6回で終了ですか」「配布を継続して欲しい」等の発言があった。

参加者とスタッフ、参加者同士の交流を促進する目的で出席票を兼ねた名札を作成した。しかし、運動講師からは「名前が小さく見えづらい」と指摘があり、名前のみを大きく表示した名札に変更した。コーディネーター役の保健師の提案により、当初作成した名札は、出席票として参加者の個別ファイルの裏表紙に貼って出席票として活用した。

第1回目の教室では、参加者同士で仲間づくりをすることを意図してグループ編成を行った。グループでまとまって行動したため、スムーズに体力測定を進めることができた。また、グループ対抗のレクリエーションも楽しく実施できた。

「365歩のマーチ」に合わせた有酸素運動の後、体力測定の空き時間にも「365歩のマーチ」を参加者同士で思い出しながら歌い、身体を動かす姿が見られた。レクリエーション等における参加者の反応を表3に示した。レクリエーションをグループで実施したことにより、参加者の中には、「このグループのメンバーと一緒に頑張っていきたい」「来週もお会いしましょう」と声を掛けあう姿が見られた。また、レクリエーションにより参加者同士の雰囲気は和やかになり、男性も教室後半は打ち解け、笑顔で話す場面も見られた。

第5回教室の頃より、推進員は教室継続を意

表3 各回の活動内容と推進員・参加者の反応

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
日時	7/11(水) 13:30~	7/18(水) 13:30~	7/25(水) 13:30~	8/1(水) 13:30~	8/8(水) 13:30~	8/22(水) 13:30~
参加者数	38人	31人	29人	33人	31人	28人
スタッフ	運動講師A、健康づくり推進員3名、保健師4名、学生5名	運動講師A、健康づくり推進員3名、保健師7名、市事務職員、学生10名	運動講師A、健康づくり推進員3名、保健師2名、歯科衛生士	運動講師A、健康づくり推進員3名、保健師2名	運動講師A、健康づくり推進員3名、栄養士、保健師、学生3名	運動講師A、まめなかウォーカー、健康づくり推進員3名、保健師2名、学生2名
内容	1、受付・血圧測定 2、あいさつ 3、教室種目説明、スタッフ・講師紹介 4、準備体操、メイン体操、筋力アップ体操、ストレッチ体操 5、アンケート記入	1、受付・血圧測定 2、学生による体力測定 のオリエンテーション 3、体力測定 4、第1回アンケート(学生)	1、受付・血圧測定 2、準備体操、メイン体操、筋力アップ体操、ストレッチ体操	1、受付・血圧測定 2、準備体操、メイン体操、筋力アップ体操、ストレッチ体操	1、受付・血圧測定 2、準備体操、メイン体操、筋力アップ体操、ストレッチ体操	1、受付・血圧測定 2、中間アンケート 3、準備体操、メイン体操、筋力アップ体操、ストレッチ体操
サブプログラム	学生レクリエーション		口腔機能向上について： 歯科衛生士	血圧について：保健師	栄養について：栄養士	ウォーキングについて：まめなかウォーカー副会長、保健師
状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>受付</b>(名簿に○をつける、名札をとる、参加シールを貼る)学生と推進員が受付を行った。参加シールの説明をし、貼ることを促した。</li> <li>・<b>血圧測定</b>学生や保健師が血圧測定を実施。</li> <li>・<b>参加者の雰囲気</b>学生レクリエーションによりグループ編成。参加者は緊張気味。ひとりでの参加者、近所での参加者に分かれた。</li> <li>・<b>推進員の言動</b>初めのあいさつをしていた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>受付は声かけや手伝いが必要。</li> <li>参加者の自己測定を促した。</li> <li>前回のグループで体力測定を実施。グループ内で、声を掛け合っていた。</li> <li>受付など積極的に進んでいた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己測定時、マンシートの巻き方が正しく理解できていない人が多く、運動開始時間に影響した。</li> <li>笑いも交え、参加者の反応は良好。</li> <li>参加者らの名前を覚え、親しんで会話をしている姿が見られた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>参加者が自ら受付をスムーズにできるようになった。</li> <li>椅子の用意も片付けも参加者が各自で実施。レクリエーションで、参加者の反応は良好。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全回の血圧自己測定の話により、正しい方法で測定出来る参加者が増えた。血圧が高い参加者は自ら再検をする人もいた。</li> <li>レクリエーションを参加者同士で見ながら行い、良い雰囲気だった。しかし、男性は控え目で後ろのほうに固まって座っている。</li> <li>反省会で「教室継続の意識が高まっている」と発言あり。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>参加者同士、測定方法を確認しあう姿あり。</li> <li>2人ペアのレクリエーションで盛り上がりがあった。</li> <li>運動だけでなく、茶話会の企画を検討されていた。</li> </ul>

	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
日時	8/29(水) 13:30~	9/5(水) 13:30~	9/12(水) 13:30~	9/19(水) 13:30~	9/26(水) 13:30~	10/3(水) 13:30~
参加者数	29人	28人	30人	23人	25人	25人
スタッフ	運動講師B、健康づくり推進員3名、認知症コーディネーター、保健師、学生2名	運動講師B、栄養士、保健師2名、健康づくり推進員3名、学生2名	運動講師C、健康づくり推進員3名、保健師、市事務職員、学生2名	運動講師C、健康づくり推進員3名、保健師、歯科衛生士、学生3名	運動講師C、健康づくり推進員3名、保健師7名、市事務職員、学生9名	運動講師C、健康づくり推進員3名、保健師2名、学生10名
内容	1、受付・血圧測定 2、ストレッチ運動 メイン体操 3、次回予告、 健トレ通心配布・紹介	1、受付・血圧測定 2、ストレッチ運動、 メイン体操 3、次回予告、 健トレ通心配布・紹介	1.受付・血圧測定 2.自己紹介、ストレッチ運動、 メイン体操 3.次回予告、 健トレ通心配布・紹介	1、受付・血圧測定 2、ストレッチ運動、メイン体操 3、次回予告、 健トレ通心配布・紹介 4、第2回アンケート(学生)	1、受付・血圧測定 アンケート記入 オリエンテーション 準備体操 3、体力測定 4、ストレッチ 筋力アップ体操	1、受付・血圧測定 2、ストレッチ運動、 メイン体操 3、体力測定結果返し 4、今後の活動について (11/7の予告) 5、アンケート結果の共有
サブプログラム	認知症予防について： 認知症コーディネーター	栄養について：栄養士	介護保険について：市事務職員	学生レクリエーション 口腔について：歯科衛生士		
状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>受付</b>(名簿に○をつける、名札をとる、参加シールを貼る)参加者が自ら受付をスムーズにできるようになった。</li> <li>・<b>血圧測定</b>正しい方法で測定出来る参加者が増えた。</li> <li>・<b>参加者の雰囲気</b>笑いも交え、参加者の反応は良好。椅子の用意も片付けも参加者が各自で実施。男性同士、笑顔で話している場面あり。</li> <li>・<b>推進員の言動</b>積極的に血圧測定の声かけをする場面があった。「自主グループ化に繋げる意識を持たれ、アンケートやディスカッションを設けたい」との言動あり。しかし、自主グループ化に対する不安がある様子。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>参加シール貼りで「ここまできたら全部参加したい」と話す参加者がいた。</li> <li>正しい方法で測定できている。「血圧測定に慣れてきました」と参加者の言動あり。</li> <li>教室の流れに合わせて、名札の回収等スムーズに行動されていた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己紹介の際、特に男性が腰腹を使い大きな声を出していた。</li> <li>反省会の時、学生のレクリエーションでグループを意識した内容を希望される</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>全体的に和やかな雰囲気であった。とても良く笑うムードメーカーの参加者もいた。</li> <li>学生によるアンケート結果に関心を持っていた。今後の活動への意欲に繋がったようにみえた。</li> </ul>		

識すると同時に自主グループ化に対する不安を口にするようになった。第9回の教室で実施した中間アンケートでは、教室継続の意見が多かったものの、推進員からは「参加者の教室継続の希望内容を具体的に知りたい」という発言があった。そこで、推進員と学生が協力してアンケートを第10回の教室で実施した。その結

果を表4に示した。

アンケートへの回答者は27人(回収率96.0%)であり、教室の継続希望状況や運営への協力が得られるか等が明らかになった。19人(73%)が「健トレ教室」の継続を希望しており、13人(26%)の参加者が教室の運営に協力できると回答した。参加費については、20



人（76.9%）が有料でも参加すると回答した。この結果を参加者と共有するため、第12回（最終回）の教室で、アンケート結果をグラフで示した。

健トレ教室への参加状況を図1に示した。参加登録者43人中、全12回の参加が11人（25.6%）、10回以上が23人（53.5%）であった。参加者の満足度が高く、継続希望者が多いという状況から、自主グループについて話し合う場を設けることになった。

### 3. 健トレ教室終了後の関わり

表4 第2回教室の継続に関するアンケート結果

項目	選択肢	(N=26)	
		人数	%
「A健トレ教室」終了後、グループでの運動を継続していきたいか	継続を希望する	19	73.0
	継続を希望しない	7	27.0
どのくらいの頻度で活動したいか	週1回	13	57.0
	月2回	9	39.0
	月1回	0	0.0
	その他	1	4.0
どの時間帯に活動したいか	午前	3	13.0
	午後	13	57.0
	どちらでも	6	26.0
	その他	1	4.0
どのような方法で運動がしたいか	毎回講師に来てもらう	16	70.0
	自分たちで運動する	0	0.0
	時々、講師に来てもらう	7	30.0
参加費が必要になっても参加するか	参加する	20	91.0
	参加しない	2	9.0
グループの運営（進行・連絡・会計係）に協力できるか	協力できる	13	59.0
	協力できない	8	36.0
	その他	1	5.0

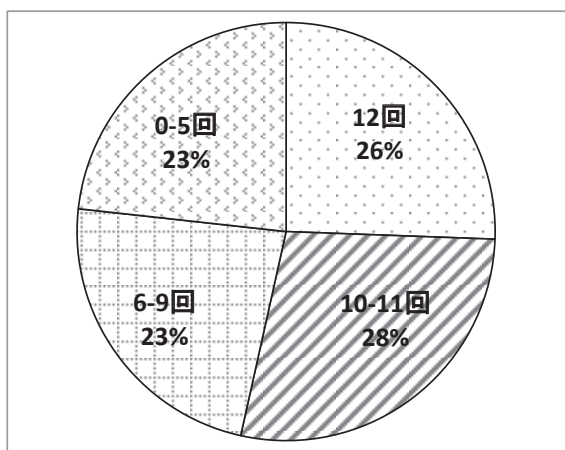


図1 A健トレ教室への参加状況 (n=43)

健トレ教室の活動報告をパネル3枚にまとめ、10月13日のb地区文化祭でbコミュニティセンターの廊下に掲示した。パネルには活動の様子を示す写真の他、自主グループ化に伴い、参加者募集中であることや、推進員の顔写真も

載せて紹介した。多くのb地区住民に推進員や「健トレ教室」をアピールする機会となった。文化祭当日、推進員は健康コーナーを担当し、保健師と共に骨密度測定等を行い、積極的に住民と関わる姿が見られた。

11月7日に今後の自主グループ活動に向けた話し合いの場として「b健トレ教室準備会」（以下、準備会とする）を企画・実施した。この会からは、進行役を推進員が務め、改めて参加者全員が自己紹介を行った。参加者からは「運動を1人でやろうと思ってもできなかったから、また健トレ教室に参加できてよかった」等の発言があり、参加意欲が感じられた。そして、参加者とともに「365歩のマーチ」を思い出しながら身体を動かした。

その後、教室継続に関するアンケート結果をもとに、活動日時や回数、運営方法の同意が得られ、自主グループの活動開始が決定した。教室に向けて、協力可能なメンバーが立候補し、12月の当番も決まり、準備会終了後に教室の打ち合わせを行った。また、推進員が中心となり「b健トレ教室」の参加者募集チラシ・ポスターを作成し、全戸配布・掲示を行った。

「A健トレ教室」を振り返るために、自主グループとして活動を始めた第1回「b健トレ教室」で、推進員3人、「A健トレ教室」参加者13人を対象とし、インタビューガイドに沿って聞き取りを実施した。

参加者と推進員への聞き取り結果については、表5、6に示した。多数の参加者が「地区の健康課題を健トレ教室で知った」と回答した。健トレ教室を通し、仲間づくりや運動への意識が高まるなどの変化が見られた。推進員は教室参加により、「役割意識を強く感じるようになり、推進員の役割を通して達成感や地域とのつながりを実感した」と回答した。

表5 自主化した健トレ教室の参加者に対する聞き取り調査結果

(n = 13)			
項目		人数	具体的な回答
教室に参加する前から、B地区で高血圧や高脂血症の人が多くを知っていたか	ある	2	・何かの紙面 ・かかりつけ医師から
	ない	11	・保健師から聞いた ・健トレチラシで知った ・不明
個人目標は達成できたか	はい	5	・体力測定項目がほとんど良くなった ・息切れが少なくなった ・自分の体力を知ることができた ・基礎代謝、体内年齢がよくなった、家でも実践している ・周りから顔色がよくなったと言われた、元気になったと思う ・健トレの時のみではないが、普段から歩くことで目標達成を目指している
	いいえ	4	・1kg減ったが、また増えた ・少し太った・今も継続中 ・教室でしか実践できなかった
	その他	4	・目標を忘れた
運動をして何か変化はありましたか	はい	8	・続けようという気持ちが出てきた、軽いストレッチを家でもしている ・みんなに会える、水曜日が楽しみ ・足を動かしている ・散歩をするようになった ・息切れがすくなくなった ・生活のなかで思い出して自然にできるようになった ・体力測定の結果がよくなった ・ストレッチするよう意識するようになった、いつも身体を動かそうという気持ちが強くなった ・健康のテレビを見ることが多くなった
	いいえ	4	・A健トレ教室に参加して特別な変化はなかったが、気持ちの持ちようがさらにモチベーションが上がった ・もともと健康だった ・ずっとやってきた ・特になかった
この教室に参加して新しい仲間はできましたか	はい	8	・ゲームなどで自然と仲良くなった ・教室全体を通して仲間ができた ・顔が分かるので、お店で会ったときに話すようになった
	いいえ	5	・元々知り合いの方ばかりだった ・特にできなかった ・一緒に運動しようという仲間意識は高まったが、親しくなったほどではない ・隣に座った人と話す程度 ・まだこれから

表6 健康づくり推進員への聞き取り調査結果

(n = 3)			
項目		人数	具体的な回答
健トレ教室のモデル地区に手を挙げた経緯はどのようなものだったか		3	・b地区には健康づくり活動の場がないため ・国保特定健診の結果からどうにかしないといけないと思ったため ・団塊世代をターゲットにした活動が必要だと思ったため
教室開始当初と現在で気持ちの変化はあるか	ある	3	・役割意識がもてた ・新たな友人ができた ・人の世話をすることは良いことだと思うようになった ・地域の人との繋がりの大切さを感じた ・前向きな気持ちになった ・自主化したことで自分が頑張らないといけないことにプレッシャーもある
	ない	0	
推進員の役割として負担があったか	ある	2	・推進員として何をしたらよいか分からなかった ・家事との両立 ・毎週参加すること
	ない	1	・お盆は教室が休みでよかった
運営面で相談できる協力者はいたか	いた	3	・推進員同士 ・コミュニティセンターセンター長 ・地区担当保健師 ・学生、教員
	いなかった	0	
自主化に向けた学生アンケート結果を見たとき、今後の教室についてどう思われたか		3	・素直に嬉しかった ・今まで頑張ってきてよかった ・今後推進員だけでなく参加者とみんなが教室づくりができる ・参加者の思いが確認できて良かった ・結果を数値でみれて良かった
「b健トレ教室」準備会の感想		3	・どうしようかと思ったけどうまくできた ・参加者と一緒に思い出しながら365歩のマーチができてよかった ・参加者に引張られた ・話し合いの主導権が推進員にあったように感じたので、もう少し参加者の意見も聞けたら良かった ・今後、推進員がやめられなくなった
今回、推進員の役割を通して地域と繋がっている実感があるか	ある	3	・改めて、地域の良さを感じた ・今回が本格的な活動の第一歩だと思う ・地区住民との仲が深まった ・地区の活動にデビューできた ・これからもっと地域との繋がりを深めたい
	ない	0	

## Ⅳ. 結 果

先行研究を元に筆者らの活動内容や、参加者へのアンケート、推進員への聞き取り調査から保健師の支援内容を抜き出しカテゴリー化し、表7に示した。以下、カテゴリーを【】、サブカテゴリーを〈〉で示す。分析の結果、【教室運営の支援】【キーパーソンの支援】の2つのカテゴリーを抽出した。キーパーソンとは推進員、教室運営のリーダーとなり得る参加者を指す。

サブカテゴリーの具体的な内容を以下に示す。表7に示しているように、チラシやポスターの作成・配布・掲示、声かけは、〈参加のきっかけづくり〉。魅力的なプログラムの作成、仲間づくりは、〈継続参加への支援〉。「健トレ通心」配布、サブプログラムの充実、血圧測定、予算管理は、〈教室管理〉に分けられた。これらの3つは、【教室運営の支援】のカテゴリーに分類された。

連絡会議、変化に応じた声かけ、反省会、参加者の経験を知ることは、〈関係づくり〉。アン

表7 自主グループ化に向けた保健師の支援

カテゴリー	サブカテゴリー	支援項目
教室運営の支援	参加のきっかけづくり	・チラシやポスターの作成・配布・ ・掲示 ・声かけ
	継続参加への支援	・魅力的なプログラムの作成 ・仲間づくり
	教室管理	・「健トレ通心」の配布 ・サブプログラムの充実 ・血圧測定 ・予算管理
キーパーソンへの支援	関係づくり	・連絡会議 ・変化に応じた声かけ ・参加者の変化を知る ・反省会
	目的の共有と合意形成	・アンケートの実施 ・連絡会議 ・準備会
	自主化への橋渡し	・教室運営の役割手本 ・主体性を引き出す ・タイムリーな情報提供 ・参加者の性格や経験を踏まえた関わり

アンケートの実施、連絡会議、準備会は、〈目的の共有と合意形成〉。教室運営の役割手本、主体性を引き出す、タイムリーな情報提供、参加者の性格や経験を踏まえた関わりは、〈自主化への橋渡し〉に分けられた。これらの3つは、【キーパーソンへの支援】のカテゴリーに分類された。

## V. 考 察

### 1. 教室運営の支援

「健トレ教室」の準備段階では、参加のきっかけづくりが重要である。募集チラシの作成において住民の興味を引く工夫をしたこと、全戸配布したことが参加募集に効果があった。男性のリーダーがいることによって、男性が参加しやすいと述べられているように（小野寺ら、2008）、男性募集については、男性の推進員が直接声掛けを行ったことが効果的であった。

継続参加の支援で重要なことは、魅力的なプログラムの作成、仲間づくりである。保健師が参加者のニーズを把握し、運動内容やレクリエーション、健康づくりに関する情報・技術の提供などに活かし、魅力あるプログラム内容を組み立てることが、参加者の意欲向上につながる。

参加登録者43人中、全12回参加が約3割、10回以上が約5割であったことから、参加者は運動に関心を寄せ、意欲的に参加していたと考えられ、継続参加への支援は有効であった。参加者の中には血圧を改善したいとのニーズを

持つ人もいた。実際、正確に血圧を測ることができていない状況も一部見られた。そこで、参加者全体に対して、保健師がサブプログラムで血圧の講話を行った。筆者らは「健トレ通心」で血圧について取り上げ、個別に血圧測定の際に補助を行い、正確に血圧測定ができるように支援した。個人への支援として、保健師は個人感情の理解や受容・支持と言われるように（宮内、2011）、参加者全体だけでなく、個別のニーズを把握し、適切に対応することが保健師の支援として重要だと考える。保健師が行う管理の1つとして予算管理が挙げられるように（斎藤、2011）、教室管理においては教室運営が円滑に進むよう、保健師として他職種との連携・調整、事業の予算管理といった支援が重要である。

### 2. キーパーソンへの支援

自主グループ化に向けた支援としては、中心となるキーパーソンの存在が必要である。連絡会議や反省会といった話し合いの場を活用し、信頼関係を築くことが重要であった。教室の回数を重ねるごとに、推進員だけでなく積極的に教室運営に携わる参加者も見られた。保健師は参加者全体を把握し、キーパーソンの変化に応じた声かけや働きかけを行うことが求められる。そのため、日々の関わりの中でキーパーソンの変化を捉えることが必要である。また、関わりの中で参加者の経験を知る等、リーダーとなり得る参加者を見定め、経験を活かせるような働きかける支援が求められる。

目的の共有と合意形成では、アンケートの実施、連絡会議、準備会が挙げられる。問題に対して住民自らがその問題を共有し、共通の問題という認識のもと一緒に解決していくことが不可欠である（金川ら、2011）。自主化に向けたアンケートで明らかになった教室への思いを推進員と参加者に示し、全員で共有したことが準備会の開催につながった。準備会では参加者全員で自主グループ化への合意形成がなされ、意識統一の場となった。

自主化への橋渡しでは、教室運営の役割手本、主体性を引き出すこと、タイムリーな情報提供、キーパーソンとなり得る参加者の見定め、性格



や経験をふまえた関わりが挙げられる。自主グループでは、キーパーソンが主体となって活動していくことが必要である。教室の初期では保健師が会場確保や会場準備、司会進行などを行うことで、教室運営の役割手本を示していた。保健師はキーパーソンのリーダーシップ力が高まるなどの状況を見きわめながら、当初の積極的な働きかけの段階から徐々に関わりの頻度を減らしていき、相談者の役割へと移行させていくと述べられている(宮内, 2011)。健トレ教室が終わる頃や準備会では推進員や参加者が主体となって、会を運営していた。保健師は参加者らの動きを見守りつつ、運動講師の手配や使用可能な予算の情報等の補完的な支援を行っていた。保健師とキーパーソンとの間で、できることやできないことを伝え合える信頼関係のもとに、役割の委譲や分担の相談をすることが重要である。

### 3. まとめ

教室運営の支援として保健師は、住民へ参加のきっかけづくりを行い、参加後は、参加者が継続参加できるよう支援を行う。そして、教室運営を円滑に進めていくために準備段階から継続して教室管理していくことが必要である。また、キーパーソンへの支援として保健師は、関係づくり、目的の共有と合意形成、自主化への橋渡しを教室準備段階から意識していくことが必要である。

現在のb健トレ教室は、推進員を中心に参加者と協力しながら活動している。さらに、次年度はコミュニティセンターの自主企画事業として継続予定である。個人・集団・組織の活動がエンパワメントされることにより、地域全体もエンパワメントされる(荒賀ら, 2011)。今後この教室がb地区住民の健康づくりや活発的なまちづくりの場となることが期待される。

## VI. 結 語

自主グループ化に向けた保健師の支援は、「教室運営の支援」、「キーパーソンへの支援」が重要である。

保健師学生として地区住民の健康づくり支援

に関わることができた。保健師は地区やその地区に住む住民、一人ひとりに目を向け、課題やニーズを把握していた。さらに、それらを住民に必要な支援につなげていた。住民に対する情報提供や住民同士の集う場をつくることは「つなぐ」という支援の一部である。それらの支援によって、自主グループが誕生し、住民が動いていた。このことが、「みる、つなぐ、動かす」という保健師の支援の基本であると言える。

## 文 献

- 荒賀直子, 後閑直子 (2011) : 公衆衛生看護学.jp (第3版), 21, インターメディカル, 東京.
- 金川克子 (2011) : 最新保健学講座1 公衆衛生看護学概論, 15, メヂカルフレンド社, 東京
- 宮内清子 (2011) : 公衆衛生看護学.jp (第3版), 166, インターメディカル, 東京.
- 宮内清子 (2011) : 公衆衛生看護学.jp (第3版), 170, インターメディカル, 東京.
- 小野寺紘平, 齋藤美華 (2008) : 高齢男性の介護予防事業への参加のきっかけと自主的な地域活動への継続参加の要因に関する研究, 東北大学保健学科紀要, 17 (2) ;107-116.
- 齋藤泰子 (2011) : 公衆衛生看護学.jp (第3版), 150, インターメディカル, 東京.
- 田村ひろ美, 中尾薫, 中元陽子他 (2013) : 健康づくり活動における保健師の役割, 看護と教育, 4 (1), 15-23.



# The Role of Public Health Nurse in the Translocation Process of Self-help Group

Akari NOTSU, Wataru MORIYAMA\*<sup>1</sup>, Yui FUJIHARA\*<sup>2</sup>  
Chiemi YASODA\*<sup>3</sup>, Kyoko TAMURA\*<sup>4</sup>, Emi KONO\*<sup>5</sup>, Satoko NIKI\*<sup>6</sup>,  
Miho ARATA\*<sup>7</sup>, Keiko KAWAKAMI\*<sup>8</sup>, Hiromi SUGIBAYASHI\*<sup>9</sup>  
and Noriko OCHIAI

**Key Words and Phrases** : Health Training Program, Self-help Groups,  
Key Person , Public Health Nurse

---

\*<sup>1</sup>Matsue Red Cross Hospital

\*<sup>2</sup>Shimane Prefectural Central Hospital

\*<sup>3</sup>Oita Eastern Health Center

\*<sup>4</sup>National Health Insurance Chizu Hospital

\*<sup>5</sup>Masuda Red Cross Hospital

\*<sup>6</sup>Okayama Citizens' Hospital

\*<sup>7</sup>Kyoto City Ukyo Health Center

\*<sup>8</sup>Oita University of Nursing and Health Sciences Graduate School

\*<sup>9</sup>Shunan City Shinnanyo Hospital

野津 朱里・森山 航・藤原 佑衣・八十田ちえみ・田村 慶子・河野 恵美・仁木 智子・新 美穂・川上 慶子・杉林 紘美・落合のり子