

限界集落発「生活ケアモデル」の創造 —「コミュニティ・カフェ」を通じた互恵的協働社会の実現—

指導教員：石川県立看護大学看護学部 准教授 垣花 渉

参加学生：水本菜々・北澤礼衣・笹谷彩夏・藤井悠希・吉村友里子・池本美有紀・羽左間成美・新田明里・岡本修子・白坂真子

1. 調査研究成果の要約

人口減少の著しい中山間地域では、自然や人とのつながりの地域資源を活かした地域振興策をつくりたいニーズがあった。そのため、教員は住民と看護学生の社会的ネットワークをつくる働きかけを行った。住民と看護学生は協働して「コミュニティ・カフェ」を開き、「食・緑・健康」の地域づくりを実践した。その結果、住民と学生の社会的ネットワークは形成され、住民の社会的な健康度は増進した。互恵的協働社会の素地が作られた。

2. 調査研究の目的

(1) 調査研究の背景

石川県津幡町は、人口 36,952 人（2014 年 2 月 1 日現在）、金沢市のベッドタウンとして現在も人口は少しずつ増えている。中心市街地は公共施設が比較的充実し、JR の駅も近く交通の便は良好であるため、人口は平野部に集中する傾向にある。そのため、森林公園（1,150 ha）を含む広大な中山間地域では過疎・高齢化が深刻な問題となっている。

調査研究の舞台である津幡町興津（きょうづ）地区は、標高 150～200m の中山間地にある。人口は 101 人（2014 年 8 月 1 日現在）、世帯数は 44 世帯、65 歳以上の人口比率は 55%、65 歳以上の一人暮らしの世帯が 27%、年少人口はゼロという典型的な限界集落である。集落の基幹産業である農業は、高齢化と後継者不足により、2005 年から集落営農を始め、集落一丸で水田を維持している。

このような人口減少の著しい中山間地域において、自然・文化・つながり等の地域資源を活かした地域振興策と共に、それを住民の生きがいに活かす取組を考えることは、行政の喫緊の課題となっている。

(2) 調査研究の目的及び達成目標

2010 年度より興津地区で調査研究を行っている私たちゼミは、津幡町役場より上記の課題を解決する方策を依頼された。私たちは、住民の健康や生活の質の向上に効果を上げているアメリカでの取組（Community-Based Participatory Research¹⁾）に着目した。これは、研究者が住民と協働して、①地域の健康問題を感じ取る、②仲間を集め組織を作る、③地域の健康課題を明確にする、④計画を作り実施する、⑤活動を評価し普及を図る、の段階を経て問題の解決を図る研究手法として知られている。

したがって、以下に示すような調査研究の目的と今年度の達成目標を設定した

目 的：住民の健康問題を感じると共に、健康づくりの知識を使って住民の健康の維持・増進を目指すこと

達成目標：

- ① 「コミュニティ・カフェ」の先進的取組を調べること
- ② 「コミュニティ・カフェ」を開き、住民の健康状態を把握すること
- ③ 地域づくりの活動を住民と協働する機会を増やすこと

3. 調査研究の内容

(1) 健康問題を感じる

私たちゼミは、2010年度より住民の協力のもと、地域散策、農作業体験、民泊、特産品づくりを行っている（図1）。その結果、①棚田の緑は美しく、風光明媚な景色は際立っている、②急勾配の坂道が多いため、集落で暮らすには丈夫な足腰が欠かせない、③病院はなくバスは1日に数本のため、医療や交通に不便を来す、等の中山間地域の暮らしの強みや弱みを感じている。今年度は、このような発見をもとに中山間地域の健康問題について議論した結果、学生は「高齢農家の健康を見守る担い手不足」を感じた。

(2) 組織の構築

集落の健康問題に対して、「看護学生は何ができるのか」をゼミで議論した。学生の発案は、「健康教育を通して住民を元気にしたい」であった。一方、住民の要望は「交流や会話を楽しみながら、住民同士で健康を気遣える集まりの機会がほしい」であった。そのため、ゼミでは、「コミュニティ・カフェ」（テーマに基づき、主体的に参加する住民が協働体験を通じて地域の課題解決につながる創造と学習を生み出す場）の先進的取組を調べた。その結果、ゼミの特徴を活かした「健康カフェ」を開いて住民の健康状態を調べると共に、健康の相談や悩み事を聞き出すことから始めることを考えた。

「健康カフェ」の企画を担う運営チームを、集落の区長会と営農組合、県央農林事務所、学生の代表者で構成した（図2）。併せて、カフェを実践する実行チームを、学生および住民の中からボランティアを募り、15名ほどで構成した。教員は、運営チームと実行チームをつなぐコーディネーターの役割を勤めた。

(3) 健康状態の把握

第1回目の「健康カフェ」では、集落の集会場を会場に、茶会の作法や接遇を披露し、茶菓子を交えて会話を楽しんだ（図3）。このような茶話会の横に、体組成や骨密度を測る健診コーナーを設け、学生は住民の健康状態を調べ、その結果をわかりやすく丁寧に説明した。

併せて、学生は住民に対して、生活の質（Quality of Life: QOL）尺度（生活活動力、健康満足感、人的サポート満足度、経済的ゆとり満足度、精神的健康、精神的活力）、および日常生活動作能力（Activity of Daily Living: ADL）指標（手段的自立、知的能動性、社会的役割）の質問紙調査を行った。食事・睡眠・運動・余暇・趣味等のライフスタイルの現状をつかみ、健康に不安を抱える住民の話し相手となった。学生は、住民の健診記録を分析した結果、体格指標、基礎代謝量、骨密度は「適正」であることを確認した（図4）。一方、質問紙調査を分析した結果、市街地の住民と比較してQOLに差はない（興津：16.5±3.3点、市街地：17.6±2.5点、P=0.177）が、ADLは有意に低いこと（興津：9.6±2.7点、市街地：11.0±1.8点 P=0.023）



図1. 学生の地域活動
（北陸中日新聞）

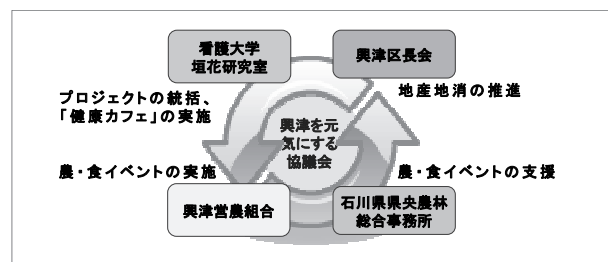


図2. 「健康カフェ」を運営する連携体制



図3. カフェで健康の見守りを議論する学生と住民（北陸中日新聞）

を明らかにした。実行チームは、このような結果から、集落の健康状態を「身体の状態は優れているが、地域で自立した生活するための資質・能力は充分ではない可能性がある」と推測した。

(4) 計画の立案

「健康カフェ」をととして住民は自分の健康状態に気づくと共に、学生は住民の健康の維持・増進を支援したいという気持ちを高めることは重要であった。そのため、教員は実行チームに働きかけ、カフェを月に1回継続すると共に、実行チームは住民の社会参加を促すような「健康カフェ」の骨子をまとめた。

集落の解決すべき健康問題や実現すべき課題の中から、看護学生でも取り組めるテーマを設定し、それを住民と学生は協働で学び、解決策や実現策を議論すること。

「健康カフェ」では、住民と学生は互いの多様な意見を尊重しながら、話し合いを通して集落の問題や課題を共有し、合意形成を図ることに重点を置いた（図5）。それを運営チームの会議で諮り、全員で知恵を出し合いながら、住民の社会参加が進むよう試行錯誤を重ねた。

(5) 地域づくりの実践

実行チームは、「健康カフェ」を定期的開催する中で、地域づくりについて主体的に意見交換することは活動を活性化させることに気がついた。そのため、「防災訓練」、「声かけ・見守り」、「特産品づくり」、「棚田の保全」等の住民が主体となり看護学生はそれを支援するという地域づくりの活動に着手した（図6）。活動をととして、住民の自尊感情（自己の価値や能力の感覚）や社会認識（自己理解・他者理解・サービス精神、コミュニケーション能力など）の涵養に努めることを目指し、活動後は参加者の反応や取り組み状況を振り返り、討論し合意しながら、次の活動の進め方、開催日時、役割分担などを話しあった。

4. 調査研究の成果

「健康カフェ」を継続した結果、地域づくりの活動は充実し、集落に活気が戻ってきた。活動のアウトカム評価を行うため、研究協力の同意を得た住民22名（男性11名、女性11名）のQOL尺度とADL指標を調べた結果、2013年度のそれと比較してADL指標の「手段的自立」、および

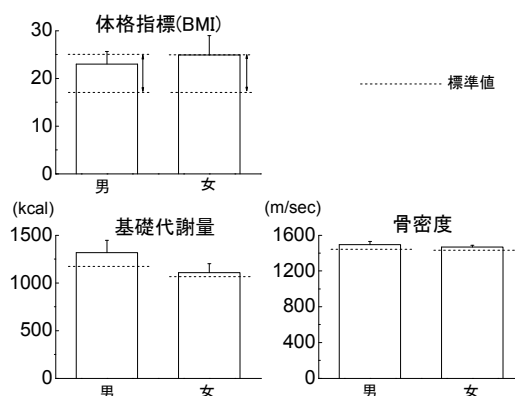


図4. 体格指標、基礎代謝量、骨密度の値(男性、女性)



図5. 「健康カフェ」での意見交換

手作りタンカを使った避難訓練



健康状態の聞き取り、話し相手



「興味津々」かぼちゃの創作料理



棚田を活かした彼岸花の植栽



図6. 住民と学生の協働した地域づくりの実践

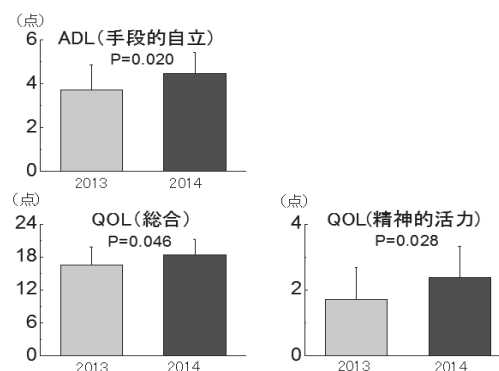


図7. 活動を通した社会的健康度の増進

QOL 尺度の「精神的活力」と「項目の合計」は有意差が認められ、その他の項目も点数が増す傾向が見られた。このような健康増進の成果は、次のような住民の主体的な社会参加に裏付けられた。

① 棚田の保全と交流人口の拡大を図る「彼岸花のオーナー制度」の実施（図 8）

棚田の害虫駆除および景観促進を目的に、集落内外から彼岸花植栽のオーナーを募集した。夏には、住民・学生・オーナーが協力して棚田の斜面（畦畔）に彼岸花の球根を 5000 球ほど植栽した。秋には、彼岸花の鑑賞と、棚田で生育した米やかぼちゃへの感謝を兼ねた「ハロウィン収穫祭」を行った。「食・緑」の地域資源を活かし参加者の健康増進を図ると共に、オーナーには棚田でとれた新米を贈呈した。



図 8. 彼岸花による棚田の景観促進

② 集落の花「女性会」の復活（図 9）

世帯数の減少により途絶えていた女性会の活動を復活させようとする動きが高まり、集落の食の情報発信を担う新しいコミュニティ（「峠の会」）が生まれた。特産品のかぼちゃを活かしたジェラートを企業と共同開発し、県内の食イベントで学生と一緒に販売した。また、秋の収穫祭では特産品のかぼちゃや新米を使った料理や菓子を創作し、来場者から好評を得た。



図 9. 女性会による特産品の販売

③ 自主防災訓練の起ち上げ（図 10）

地滑りを想定した避難経路を議論した結果、一時避難場所、避難誘導や点呼の仕方の課題が明らかになった。そのため、住民全体での避難訓練を初めて実施した。「防災無線がよく聞こえない」住民の課題を解決するため、寺の半鐘を使い徒歩で一時避難場所へ集合する時間を調べた。次の課題は、「避難誘導マップ」をもとに元気な住民が移動困難な住民を連れ出して集合する体制作りであった。



図 10. 初めての自主防災訓練

5. 来年度の調査研究計画

地域づくりやボランティア活動をはじめとする主体的な社会参加に係わる住民ほど健康状態は改善されるのか、または健康に自信のある人ほど主体的に社会参加するのかについて、コホート研究で明らかにする必要があると考えられる。

6. 調査研究に対する地域からの評価

- ・ 「健康カフェ」を開催して地域づくりを住民で議論するようになり、住民同士とのつながりが増し、共助の意識が高まった感じがしました。自分たちもやれるという手応えを感じました。
- ・ 看護学生との心の距離が近くなり、地域づくりが楽しくなりました。
- ・ 「健康カフェ」を通して起ち上がった自主防災訓練を季節ごとに開催し、減災への自助・共助の意識を高めていくことが持続可能な地域のつくることにつながると思います。

引用文献

1. Israel, BA, Eng E, Schulz AJ, et al, 2005, Methods in community-based participatory research for health, Jossey-Bass, pp.7-9.