

< 5 >

仮設住宅での男性向け健康教室の開催（大橋メンズクラブ） ～宮城県石巻市～

1 調査対象と取組の概要

ヒアリング先	宮城県石巻市 健康部 健康推進課 企画部 市民協働推進課
取組のポイント	<ul style="list-style-type: none">➤ 平成 24 年 7 月から、仮設住宅に入居する男性を対象として、健康づくりと交流を目的とした健康教室「大橋メンズクラブ」を開始した。「健康づくり」を前面に出しつつ、地域の人とのつながりを構築し、仮設住宅の中で懸念される閉じこもりや自殺、孤独死、ストレスや寂しさからくるアルコール依存などを防ぐことを目指している。➤ 第 1 回目に参加者から出された希望をもとに、当初は全 6 回のプログラムを組んで開始した。参加者自身がそれぞれの特技を生かして役割を担う場面も作る中で、参加者は楽しんで積極的に参加している。➤ 訪問支援員と看護協会、市の三者が主催しているが、外部の様々な支援者や、仮設住宅の入居者等もボランティアで運営に関わっている。訪問支援員が当初の企画や参加の呼びかけ、各回の運営において大きな役割を果たしている。➤ 参加者の評判がよく、6 回を超えて活動が継続している。参加者の間では自然発生的につながりができているようであり、今後、自主グループ化も視野に入れて活動を続けている。
ヒアリング日時	平成 25 年 1 月 22 日

2 活動・事業のきっかけと準備

大橋地区仮設住宅の概要

- ✓ 大橋地区仮設住宅は平成 23 年から入居が始まった。平成 25 年 1 月現在、同仮設住宅には、697 世帯 1,704 名が居住しており、そのうち単身の高齢者は 98 世帯である。入居者が元々住んでいた地域は様々である。
- ✓ 大橋地区仮設住宅を担当する訪問支援員は 19 名おり、全員が社会福祉協議会に所属している。

大橋メンズクラブの活動のきっかけ

- ✓ 平成 24 年 7 月から、大橋地区仮設住宅で、入居する全ての男性を対象に「大橋メンズクラブ」と銘打って、訪問支援員と看護協会、市の三者が主催する健康教室を開始した。
- ✓ 「健康づくり」を前面に出して、「健康」という明るく前向きに生きてもらう基盤づくりとともに、地域の人とのつながりを構築し、仮設住宅の中で懸念される閉じこもりや自殺、孤独死、ストレスや寂しさからくるアルコール依存などを防ぐことが目的であった。
- ✓ 平成 23 年度に仮設住宅への入居が始まった後、飲酒する入居者が増え、近隣の入居者も巻き込んで大騒ぎすることが起こった。しかしそうした人たちが、自らアルコール依存の問題を自覚し、医療機関等を受診することはないため、予防対策の必要性が生じた。また、親戚や人とのつながりが断たれ、孤独感から飲酒量の増加につながっているケースもあり、自殺の懸念や、実際に過度の飲酒が原因で亡くなっている人がいた。こうした状況を、保健師も栄養士も大きな課題として、対策が必要と考えていた。
- ✓ そうした中で、市の栄養士が、震災前から行っていた「居酒屋講座」を開いたらどうかと考えた。「居酒屋講座」とは、お酒の飲み方や、カロリーや肝臓に配慮したつまみの作り方などを教える講座である。これに加えて、仮設住宅入居者に対する健康教育も行おうと考えた。
- ✓ 当初、市は、男性は健康や食事に興味が薄いと考え、実際に講座を開講しても参加者が集まるか懸念したが、この案について、仮設住宅の見守り隊である訪問支援員の男性に聞いたところ、意外にも賛同が得られた。男性は、自分自身も糖尿病なのでどう食事をしたらよいかわからない、そうした情報が知りたいと話し、男性も健康や食事に興味を持っていることがわかった。また、男性だけの集まりとすることについても、よい反応があったことから、仮設住宅に入居する男性の健康づくりと交流を目的とした健康教室「大橋メンズクラブ」を始めることになった。

3 活動・事業の内容

大橋メンズクラブの活動内容

- ✓ 大橋地区仮設住宅では、自治会が立ち上がっていたため、市から自治会長に尋ねたところ、「大橋メンズクラブ」の活動内容に賛同が得られた。そこで、自治会長も参加して、平成 24 年 7 月に第 1 回目を開催した。
- ✓ 第 1 回目は参加者とともに今後どのような活動をしたいか、実施時期や内容の検討を行った。健康教室のプログラムは、一般的には保健師や栄養士が作成することが多いが、大橋メンズクラブでは、保健師や栄養士が参加者の意見を吸い上げながら一緒に作成した。運動や調理実習など、保健師等主催者の側からの提案について、どれも参加者から「いいね」「やりたい」という声上がり、それらをプログラムにして、月 1 回・計 6 回の講座を開催することとなった。

- ✓ 講座の内容は、「お酒と上手に付き合うには」「生活習慣病予防」「お口の健康」などの健康講話、調理実習・試食、運動（スクエアステップ・ダンベル体操）、健康相談、血圧測定・体重測定などである。
- ✓ 1回目の参加者は50～80歳代までで、仕事をリタイアした人を中心に約30名集まった。主催者側としては、10名程度集まればよいと考えていたため、思ったより参加者が多く驚いた。参加者からは、将棋をする人がいるとか、囲碁をする人がいるとか、趣味の合う人とも出会えてよかったという感想があった。また、実際に開催してみて、男性も話し好きだとわかった。
- ✓ 参加者の募集に当たっては、訪問支援員の存在が大きかった。訪問支援員からもメンズクラブの活動に賛同を得ていたため、共催者としていた。そのこともあり、訪問支援員も主催者の一人として積極的に準備に関わり、居酒屋風に手作りでのれんを作ったり、会の中で男性向けのゲームを企画したりした。
- ✓ また、大橋地区仮設住宅を含めて、仮設団地全体に対して、各戸訪問の際に訪問支援員から声かけをしてくれた。訪問支援員も共催者であったため、誘いやすかったのではないかと思う。入居者も、訪問支援員との信頼関係があり、「支援員さんが言うのなら」と参加してきた人も多かった。
- ✓ 1回目の開催に当たり、「好きな飲み物を持ってきてください」と言ったところ、ペットボトルに移し替えてお酒を持ってきた人もいたが、周りの様子を見て遠慮したのか、少し飲む程度だった。会場では、ビールの写真を机の上に置いて、飲んだつもりになって話しましょうと場を和ませた。
- ✓ 3回目以降の参加者数は、25～30人と幅があったが、最終回の予定だった第6回には約40名が参加した。また、それ以降もさらに2回の活動が追加された。市では、合計8回の会合が終了した後は、自主グループでの活動につながっていけばと考えている。自治会長もメンズクラブのメンバーとして参加しており、自治会長も含めすでにリーダー的な存在が数人いる。
- ✓ 各回の運営には、様々な外部の支援者のほか、食生活改善推進員やスクエアステップリーダー、ダンベルリーダーなど、仮設住宅の入居者もボランティアで関わっている。スクエアステップリーダーやダンベルリーダーは被災直後から運動支援を行っていたり、「地元のおばちゃん」たちが活動を盛り上げている。

4 活動・事業の成果と課題

大橋メンズクラブ参加者の変化

- ✓ 大橋メンズクラブの活動を通して、仮設住宅の入居者につながりができ、大橋地区に復興住宅を立て、メンズクラブに参加するメンバーと一緒に復興住宅に住みたいという陳情を市に出したと聞いている。
- ✓ 参加者の中には、仮設での「トラブルメーカー」がいた。しかし、メンズクラブに参加した人とつながりができることによって、トラブルが非常に少なくなった。

- ✓ また、被災前に、パティシエをしていたが、自信がなく仕事を辞めていた人が、お菓子がほしいと話していた回に、シュークリームを作って持ってきてくれた。それが大変好評で、他にも、ケーキの作り方を教えてほしい、一緒に作りたいとひっぱりだこになった。そして、調理道具をもう一度買い求めて、クリスマス会ではケーキを作りふるまった。その人は「生きる自信につながった」と言っていた。
- ✓ 参加者はそれぞれ「一芸」を持っているので、それをうまく見つけて、役割に結び付けている。参加者が受け身の形ではなく、自分たちも参加している、その場を作っていると感じられる会になるように支援することを、主催者側では心がけている。民宿の元経営者に、今度、調理実習の先生になってもらおうという話も出ている。
- ✓ 活動を通して、皆で食事を作って一緒に食べることで話題も弾むことから、調理台のある集会所が必要だということになり、市の震災復興部に検討をお願いしている。
- ✓ 大橋地区仮設住宅では、「メンズクラブ」に触発されて、自然発生的に「レディースクラブ」を作ろうという話も出ている。
- ✓ 一人ひとりが前向きに未来に向かって歩き始めている兆しが見える。今後、自主グループ化し継続した活動になるかどうか、現時点ではわからないが、地域の社会的な活動にもつながっていくとよいと考えている。仮設住宅では、入居者の高血圧や生活習慣病などが課題となっているが、ストレスと心・体はつながっているため、大橋メンズクラブなどの活動がその改善に役立つのではないかと考えている。

今後の課題

- ✓ この成功事例を他地域にいかに応用できるかが、今後の課題である。牧浜という地域では、「男会」ができ、30代など若い世代からも参加がある。糖尿病や生活習慣病など、食生活の問題が出ており、今後、それらの話を中心とした講座が行われる予定となっている。
- ✓ 一般的に、市が実施するイベントや講演会、研修などの集まりには女性の参加者が多い傾向にあるが、男性のための集まりを開くと参加者も多く、男性にも参加意向があるとわかったことから、男性だけの集まりを企画していいとよいと考えている。

大橋メンズクラブのカリキュラム(平成24年度)

	日 時・場 所	内 容	備 考
1 回 目	平成24年7月26日(木) 午前10時~12時 (受付9時30分~) 仮設大橋団地②	☆ オリエンテーション 大橋メンズクラブの経過説明 ☆ 自己紹介 ☆ 飲んだつもりで話しましょう 今後やってみたいこと等 ☆ スクエアマットでお手玉ゲーム ☆ 個別相談・血圧測定 ☆ 次回の予定	保健師 栄養士 支援員 看護協会 保健師
2 回 目	平成24年8月23日(木) 午前10時~12時 (受付9時30分~) 仮設大橋団地②	☆グループワーク 「参加理由・良い生活習慣」 ☆簡単ゲーム ☆休憩 ☆健康講話「市の現状」 講話感想 ☆居酒屋講座 「お酒と上手に付き合うには」 ☆調理実習 (体に優しいおつまみその2)	看護協会 支援員 保健師 栄養士 食生活改善推進員
3 回 目	平成24年9月27日(木) 午前10時~12時 (受付9時30分~) 仮設大橋団地②	☆グループワーク「歯で困っている こと等」 ☆健康講話及び体験 「歯周病菌について」 講話感想 ☆健康講話 「糖尿病について」 「血糖コントロールでいきいき」 講話感想 試食(低カロリーおやつ) ☆休憩 ☆おらほのラジオ体操 ☆スクエアステップ	歯科衛生士 保健師 栄養士 食生活改善推進員 スクエアステップリーダー
4 回 目	平成24年10月25日(木) 午前10時~12時 (受付9時30分~) 仮設大橋団地②	☆健康講話「お口の健康」 講話感想 試食(カミカミクッキング) ☆簡単ゲーム	歯科医師(歯科医師会) 歯科衛生士(歯科医師会) 食生活改善推進員 支援員
5 回 目	平成24年11月22日(木) 午前10時~12時 (受付9時30分~) 仮設大橋団地②	☆ 健康講話 「ストレスと付き合うには」 講話感想 ☆簡単ゲーム ☆健康相談	からころステーション 支援員 看護協会
6 回 目	平成24年12月20日(木) 午前10時~午後2時 (受付9時30分~) 仮設大橋団地②	クリスマス会 ☆男の料理教室 ☆感謝会&クリスマス会	味の素社 食生活改善推進員 支援員 ダンベルリーダー

	日時・場所	内容	備考
7 回 目	平成25年1月24日(木) 午前10時~12時 (受付9時30分~) 仮設大橋団地②	☆ スクエアステップ ☆ 音楽発表 ☆ 調理実習 (あったかおやつレシピ) 昔なつかしい流し焼きづくり ☆ 個別相談・血圧測定 ☆ 次回の予定	スクエアステップリーダー 支援員 栄養士 食生活改善推進員 看護協会
8 回 目	平成25年2月28日(木) 午前10時~12時 (受付9時30分~) 仮設大橋団地②	☆グループワーク「今後に向けて」 ・今まで参加しての感想 ・今後に向けて 自主グループ化 今後実施したいことなど	全員

※各回とも、受付後及び終了後に看護協会による血圧測定、健康相談を実施

活動の様子(左・スクエアステップ、右・料理教室)

