

ハッピー自主グループ活動の推進

～ハッピープログラム修了者の自主グループ活動に対する支援事例～

(公財)ダイヤ高齢社会研究財団 研究部 プロジェクト・スタッフ 黒澤 侑子 研究員 安 順姫

求められる自主グループ活動の推進

介護予防教室の効果をできる限り長く維持するためには、教室終了後も自ら継続して学んだ内容に取り組むことが大切である。その方法の一つとして自主グループ活動が挙げられる。介護予防における自主グループとは、教室の修了者が自主的に結成し、主体的に介護予防に取り組むグループのことである。高齢者自身の主体的な取り組みは平成27年度からの改正介護保険法の中でも、自らの健康のため、さらに地域社会の支え手としてますます求められている。我々が取り組む「ハッピープログラム」からも自主グループが立ち上がっており、ここではその支援事例について紹介する。

ハッピー自主グループ活動へのサポート

1) プログラムの段階から自主グループ化をサポート

2009年に当財団で開発した「ハッピープログラム」は、ポジティブ心理学手法を中心としたメンタルヘルスの維持向上を目指すプログラムである。高齢者向けには主に介護予防事業の「うつ予防・支援」の枠組みの中で、いくつかの自治体で導入されている。

プログラム内容についてはダイヤニュース74号で紹介したとおりであるが、毎回ワークショップとして、参加者同士がテーマに沿ったポジティブ体験を共有するグループワークを行う。その際に相手の感じ方に共鳴することで互いを理解しやすく

なり、コミュニケーションスキルや調和性の向上が図られるため、参加者間の結びつきが強くなりやすい特徴がある。また、プログラム後半にかけて、既に活動しているグループの紹介や今後の活動について話し合う時間を設け、スムーズにグループ化できるよう工夫している。活動場所などの地域に応じた情報については、自治体や地域包括支援センター等の関係機関と連携を取りながら提供し、自主化をサポートしている。

2) ハッピー自主グループの活動内容

ハッピープログラムの修了者による自主グループ（以下ハッピー自主グループ）は、我々が把握している限りでこれまで18グループが立ち上がっている。活動内容はグループにより様々であるが、主には会話を楽しむ屋内型と、ハッピーウォーキング（プログラムの課題の一つで五感を意識して行うウォーキング）や、食事会、名所めぐりなどを行っている屋外型がある。活動は1～2回/月、1.5～2時間/回とするグループが多い。ハッピープログラムが導入された2009年度に結成し、現在に至るまで長期にわたり活動を続けているグループもある。

3) グループを越えた交流～ハッピー自主グループ合同会～

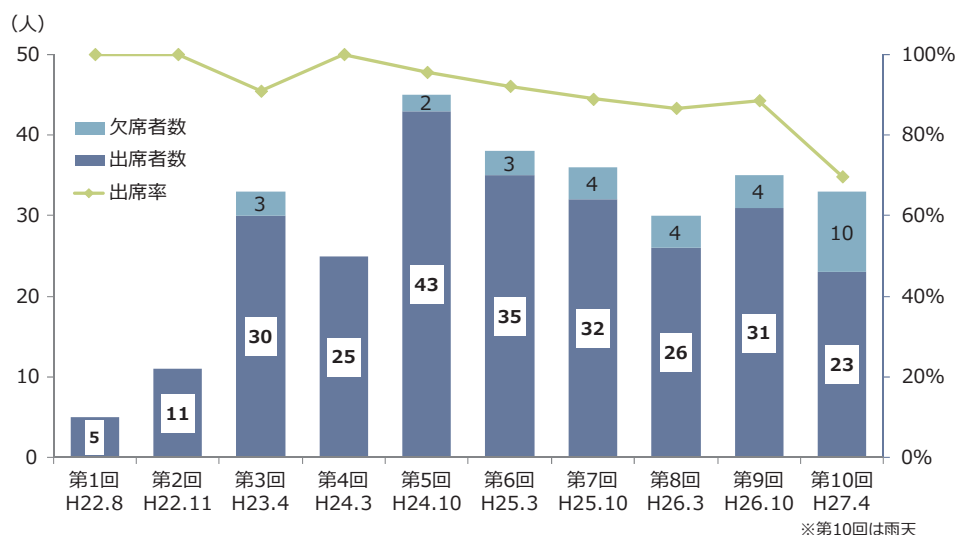
活動が軌道に乗り、「他グループはどんな活動をしているのか」「他グループとも交流を持ちたい」といった声が多く寄せられるようになったため、ハッピー自主グループが一堂に会し、交流や情報交換を行う場として「ハッピー自主グループ合同会(以下合同会)」を開催することとなった。年に1～2回のペースでこれまでに都市部で10回、地方で2回開催されている。桜の下

で自然と触れ合ったり、室内で歌やゲームで交流を深めるなど、プログラム内容の復習を兼ねつつ楽しいひとときを共有している(写真1)。

都市部の開催では平均30名程度の申込で、その中には出席者が40名を超える回もある。出席率も平均9割と参加意欲が非常に高い(図)。募集は地域の自主グループを把握して



写真1：ハッピー自主グループ合同会の様子



図：ハッピー自主グループ合同会(都内)における参加者数と出席率

いる関係機関等にも協力いただき多くの方に呼び掛けているが、会場等の関係で全グループに案内できない場合もあり、潜在的には希望者はさらに多くなることが予想される。また、グループへの参加がない修了者も各地域から参加しており、それらの方を含めるとこれまで計24教室からの参加があり、区市町村を越えた交流が図られている。

合同会の定期的な開催により「来年の桜も楽しみだから健康でいたい」など、次回の参加を先の目標とする方が多く、日常生活を過ごす上での健康意識の向上につながっていると考えられる。また、所属するグループにとどまらない交流が生まれるため、例えば健康問題などでグループの存続が危ぶまれても、他グループと合併することで活動を続けられたという例もある。このように、合同会の開催は長期にわたり元気に活動を続けていくための一助になっている。

運営については、当初は当財団によるサポートが大きかったが、徐々に自主グループの有志メンバーが企画や当日運営を担うなど主体的な活動に移り、現在は有志メンバーの様々なアイデアが活かされた会になっている。自主グループがこのような会の運営を担うには、やはり初めは何らかのサポートが必要である。しかし、活動を続ける中で少しずつ役割を担い自信をつけてもらうことで、サポート量を徐々に減らしていくことができると考える。

今後の発展

グループを越えた交流の発展形として、合同会開催のほか、各々のハッピーウォーキング中に撮った写真に言葉を添

えたフォトブックの製作も行っている(写真2)。身近な地域でも心ひかれる景色があるなど、小さな発見を共有し互いにコメントし合いながら一つの形をつくり上げることで、達成感や満足感を得られ更なる活動へのモチベーションにつながっている。さらに、グループが立ち上



写真2：ハッピーフォトブック

がらなかった教室の修了者も気軽に参加できる場が必要という課題が挙がり、現在有志メンバーを主体に定期的な活動に向けた準備を行っている。修了者同士のつながりをサポートすることで既存のグループへの合流も促すことができ、より多くの方の継続的な活動に結びつけられる。

以上のような活発な活動は、参加者本人の健康維持にとどまらず、いわゆる口コミなどによって家族や仲間など周囲の人にもよい影響を与えることが考えられる。その地道な積み重ねにより、やがては地域全体のメンタルヘルス向上への波及効果が期待される。そのため、今後もハッピー自主グループとの緩やかなつながりを持ちながら、主体的な活動の支援を積極的に進めていくことを考えている。また、予後の評価として自主グループに参加している方としていない方に健康度の違いがあるか、そして自主グループ活動がどの程度介護予防に資するのかについても今後の研究成果として予定している。