

## 地域保健活動と保健師像への提言 10年を振り返り

### ～ふるさと絵屏風を用いたヘルスプロモーションの実践から～

#### はじめに

今日、地域保健が担う領域が広がっている。また、地方分権の進展によって、保健、医療・介護、福祉分野における市町村の責務が大きくなった。一方、年金給付や国民医療費が増加し、保健・福祉行政の資金は厳しさを増している。このような状況下、地域保健を担う保健師の活動には創造的な変革が期待されている。平成 28 年度『地域保健総合推進事業 ソーシャルキャピタルを活用した地域保健対策の推進報告書』の中で近藤克則氏は、健康に特化しない「まちづくり」の結果としての健康増進の視点がこれからの健康行政部門に必要であると提言した。しかし、具体的な取組となると各地で試行錯誤が続いており、新しい保健師像、役割や活動スタイルが確立しているとは言い難い。

筆者は、2009 年に一住民として子どもたちが高齢者から民間伝承を聞き取る活動を開始し、地域の子どもや高齢者のエンパワメントに関わる市民活動を続けている。10 年に及ぶ活動は多岐にわたり、様々な組織や人が関わっている。筆者が体験した地域の子どもや高齢者と共に実施した共同作業は、地域保健及び保健師活動の新しい時代のパイロット事業として位置づけられると考えた。本稿は、筆者の取組のプロセスと成果をふりかえり、そこから得た知見をもとに、新しい地域保健活動と求められる保健師像を提言するものである。

#### 1. 地域の概況

筆者が生まれ育った滋賀県甲賀市土山町山内は滋賀県南東部に位置し、三重県四日市・鈴鹿市と接する人口 863 人、高齢化率 40%に達する中山間地域である。豊かな自然環境に恵まれているが、他の中山間地域と同様、少子高齢化、若い世代の流出、鳥獣被害等の問題を抱えている。小学校は 2017 年閉校となった。住民の口癖は「何も無い地域だから仕方ない」であり、衰退する地域の現状を淡々と受け入れていた。高齢者は「歳をとったら厄介者だ」と地域と関わる意欲、生きる意欲すら薄れていた。

住民同士の関係は穏やかであり、いさかみや喧嘩はあまり起きない。波風を立てることを嫌い、変化を好まず、新しいことを受け入れにくい土地柄と言うこともできる。地域のために自発的に動くボランティア活動はあまり活発ではない。地域のために動くのは役職についた人だけ。役員以外の方が地域で活動すると「どういう立場で動いているのか」と不審に思われるぐらいだ。地域の役員はおおむね 60 歳代で引退すると、地域と関わる機会がなくなって家に引きこもる。高齢者の力を引き出し、地域で活かすことが課題であった。

高齢者の話を聴くと、苦しい時代を生き抜いてきた強さを感じる。「嫌なことも我慢してきた」、「感謝を忘れない」、「ものを大切に、工夫をして使った」など、特別なことではなく「あたりまえさ」や「なにもなさ」がこれまでの暮らしの中で培った「自己資源」や「底力」と

して光をあてられないかと考えた。歳をとってからは優等生も劣等性もない「今、生きていることが技である」。そこに光を当てて、ありのままを話してもらうことが、筆者の全ての活動の基調となっている。高齢者が自分の言葉で語り始めると、若者や子ども、外来者の目が変わる。その様子に高齢者がうれしくなって元気を取り戻す場を何度も見た。「老いを尊ぶ」対話の環を地域の内外で展開すること、それを中山間地域の生き残りのツールとして活かす潜在能力が十分に高い地域であると筆者は考えて活動を開始した。

## 2. 保健師活動の変化 分散配置やエビデンスに基づく保健活動への疑問

今の保健師活動が本当に地域に責任を持てるのだろうか、という疑問を抱いていた。1991年保健師として土山町役場に入職した当時、町の人口は1万人程度、保健師は4～5名いた。小学校区の地区担当はあったが保健師はチームとなり、町全体を把握していた。制度や法令遵守より目の前にいる住民の健康を大切に行動し、上司から叱られることもあった。だが、職場全体は仲が良く、一緒に笑い、温泉に行き、お酒も飲んだ。

2004年、五町が合併して市になり、保健師は大人数になった。有能な保健師と出会い、筆者は刺激を受け成長した。この面では、合併は本当に良かったと思う。しかし一方では、保健師の分散配置、制度や法律の複雑化、コンプライアンスの重視、業務分担による効率化などが進んだ結果、住民との距離が遠くなった。保健師活動は「地域に出向いて住民と接すること」から始まるのが基本だったが、今では地域に出るにも、何のために地域に出向き、どのような目的を持って住民を訪問しなければならないかを説明しなければならない。

保健師に求められる資質・能力も変わって来た。看護の知識を持つとともに、地域診断をデータで示す技能・知識を徹底的に教育され、計画やエビデンスをシートに落とし込み、明快に説明できることが優秀な保健師像となった。エビデンスを示さなければ「何も考えてない」と評価される。このような考え方が保健師の教育や育成の根底にまだ残っている。経験の少ない若い保健師はエビデンスを用いた説明が上手くできない。厳格にエビデンスや説明責任を求める上司やプリセプターのもとで働く若い保健師は、地域や訪問に行くことが次第に億劫になる。もとより、対人コミュニケーションの経験が少ない若手保健師は自信を持ってないことが多い。地域で人と接する機会を自ら閉ざした保健師は、与えられた業務をこなすことだけに集中する傾向が強い。その結果、仕事にやりがいと楽しさを感じないという悪循環が生まれる。苦勞して取得した保健師を離職する人が出てくるのも当然である。

地域の健康教育のために地域に出向く機会も少ないながらある。筆者が入職した頃は、人を引き付ける技能や知識が多い素敵なお上司がいた。今は、保健師が地域に出ていく機会が少ないため若手に見せることもできないし、そのような活動はあまり評価されないため、若手に見せようという意欲も起きない。保健師が育つのは、シートを書き起こす技術を習得するときではない。地域や住民たちが示す健康へのポジティブな反応であり、自己変容を遂げる姿を目の当たりにしたときである。保健師が地域との関わりをどう再構築すべきか、問い続けていた。

「健康づくり」を身体的健康にばかり着目する風潮もある。WHOの定義にあるように、健康は、身体、心、社会性に関わるものである。人は、地域の中で人間的なつながりの中で生きている、住民一人ひとりの願いや思いはそれぞれである。農家の方なら収穫、地場産業を持っている方は売り上げを気に掛ける。家族の介護、引きこもり者の心配であるかもしれない。地域で寺や神社、区長、老人クラブなどの役員をしているなら、自分のことより地域のことを優先して考えなければならないかもしれない。健康は大事だが、保健に関わる行動を最優先でできる人ばかりではない。筆者も「健康な人は“健康”って考えられるかもしれないけど、“健康”なんて考えられない立場の人もある」とお叱りを受けた苦い経験がある。

もしかしたらこれまでの保健師の健康教育は自己満足的であったのかもしれないと反省することもあった。住民が自ら健康について気付き、心を動かし、自分のこととして行動に移すには、それなりの時間がかかる。よほどの「スーパー保健師」でもない限り、数ヶ月や単年度でできることには限りがある。「地域に責任を持つ」ことを突き詰めてみようと考え、職務としての地区担当を離れ、自分の生まれ育った山内に腰を下ろし、一住民として、住民のペースに寄り添う地域保健活動に挑戦を始めた。10年前のことである。

### 3. ヘルスプロモーション活動の経緯

2009年、山内小学校の児童による環境学習の組織「山内エコクラブ」を立ち上げ、最初の活動として「地域の宝探し」を開始した。1年間をかけて高齢者から聞き取った昔の話を、子どもたちが高さ1.5メートルほどもあるジャンボ絵本や創作劇等を用いて表現した。地元のホテルを会場として成果物を披露する会を開いたところ、子どもたちに話を聴かせてくれた高齢者の方々をはじめ100人にも及ぶ参加者があった。参加した高齢者からは、自分たちが語った話が絵本や演劇として、子どもたちが独自の表現で「見える化」してくれたことに対して、驚きや喜びの声をあげてくれた。事業予算は無いので、発表会には音楽家を招いてミニコンサートを行うなどの工夫をし、費用は参加費を徴収してまかなった。

2011年度、甲賀市は住民自らが地域課題を解決するプラットフォームである自治振興会を23の小学校区に設置した。山内地区自治振興会には「地域福祉部会」「安心環境部会」「夢づくり部会」の3つの部会を設けた。地域福祉部会は2012年7月に「地域名人発掘事業」を開始。2年間かけて山里で暮らす知恵や技能を持った地域の名人（人財）を発掘し、話を聴き「生業」、「文化・工芸・芸術」、「料理・暮らし」、「祭事」、「自然・環境・山」の5分野にプロットし、名簿としてまとめた。発掘した名人たちは、その後6年間、地域名所めぐりと名人活用の事業を展開した。地域の歴史を記録する「回想遺産グループ」、イベント時に家庭料理をふるまう「おむすびの会」、ハンドベルグループ等である。高齢者による地域貢献を目的としたボランティア活動であり、従来の住民組織と違い、地区の役員会が介在しない自主活動組織である。

2012年8月、川に関する市民活動団体が全国規模で交流する「川の日ワークショップ」で知り合った沖縄の子どもたちが山内エコクラブを訪ねた。交流プログラムの中に山内地区の高齢者

からの聞き書きを組み入れた。沖縄から来た子どもたちが熱心に話を聴いてくれたことは、高齢者にとっても良い刺激となった。おむすびの会が活躍して、自慢の手料理を子どもたちにふるまったのは言うまでもない。

2013年12月、名人発掘事業から生まれた「山内回想遺産グループ」が滋賀県介護予防補助金の助成を受けて活動を開始。地区に住む80歳以上の8名の方から古き、良き時代の思い出話を聴く会を2014年10月までの間に10回開催した。地名、食べ物、戦争など多彩なテーマに基づいて聞き取った内容は丹念に文字におこし「山内回想遺産」としてとりまとめた。

2015年、山内エコクラブが聞き取りを始めてから6年間の時間が過ぎた。高齢者は、山内地区が何も無い地域ではないことに気づいた。清らかな川の流れや生き物を育む森があった。生活を彩る文化が伝えられていた。限られた資源を分かち合い、無駄に使わない知恵と技術があった。互いに助け合い、支え合う共助の暮らしがあった。苦しいことも共に乗り越えてきた。そして、そのような地域を育てたのは自分たちであり、自分たちはそのような地域で暮らす達人だったと自覚した。

高齢者が自分と地域に誇りを取り戻し、地域と関わる意欲が芽生えてきたことを見て、事業はギアを一段上げる。今までは、話を聴きに来る人に話をした。結果は山内エコクラブがさまざまな形で表現してくれた。次の段階は、高齢者が自ら後生に伝えたいことを語り合い、形にして残す。高齢者主体の活動へと転換を図るツールが「ふるさと絵屏風」である。

#### 4. ふるさと絵屏風づくりに挑む

##### (1) ふるさと絵屏風とは

「ふるさと絵屏風」は滋賀県立大学の上田洋平氏が考案した地域文化を記録・伝承する手法である。他の地域には無い「我が地域」の行事、祭り、生業、文化、冠婚葬祭、近所付き合いのルール等の貴重な記憶の遺産を掘り起こし、可視化し、共有するツールとして注目されており、滋賀県を中心に全国50以上の地域で活用されている。「地域に住む人々が生身の五感体験・生活体験に関する記憶をもとに、地域の様々な人や団体が参加協力し役割を担いながら、地域の生活史を一枚の絵図として描き上げる」(上田、2014)過程が重要である。

絵屏風は単に過去を懐かしむだけの道具ではない。絵図を作り上げる過程では、かつて地域の中に存在した暮らしの知恵を再発見し、地域に根ざした生きる知恵を活かして未来を構想する取組につながる。また、世代を超えた住民同士のコミュニケーションが活発になり、関係者との共同作業が生まれる。家に閉じこもりがちだった高齢者が地域の中で自分の役割を見だし、「人財」としてよみがえる。

##### (2) 住民として行う「保健師活動」の難しさ

ふるさと絵屏風の制作を始める前、山内エコクラブとして6年間の活動の積み重ねがある。その活動を踏まえた絵屏風制作ではあるが、すぐに軌道に乗ったわけではない。中山間地域でひつ

そりと暮らしてきた人たちは、波風を立てるのを嫌う。前例踏襲の思考が強く、新しいことには抵抗感がある。女性である筆者がリーダーシップをとることに対する反発もあった。「いまさら何をするのだ」、「いい格好をしている」との中傷が聞こえてきた。住民の主体的な取組が何よりも大事だと考えていたので、非難する人、抵抗する人であっても無視するわけにはいかない。なかなか前進せずに悩むこともあった。

筆者自身が前に出ることをなるべく避けた。関わってくれる人、協力してくれる人と常に相談しながら、少人数で結束を固め、自身のためにではなく山内のために動いた。誰もが嫌がっていた地域の自治振興会理事を引き受け、自分が地域住民の協力者となり、山内の自治振興を深める働きかけをした。山内エコクラブとは関係の無い人とのコミュニケーションを大切にし、“恩送り関係”を育んだのである。「大変なことをしてくれてありがとう」と感謝されることもあった。かわいそうだと思う人、皮肉で言っている人もいただろうが「好きでやっています」と堂々と言い切るようにしている。

地域活動を始めたことによって気づいたことがある。これまでの職務として行っていた保健師活動は、ある意味「強制力」が伴う。「健康のためにすべきこと」を一方向的に指導するだけで、地域住民の生活や生きがいに配慮したものではなかったのではないかと反省させられることもあった。

## 5. 「山内ふるさと絵屏風」の制作過程

子どもたちによる聞き取りや「山内回想遺産」の蓄積があるが、いきなり高齢者に「屏風絵を描いてください」とお願いしても受け入れてもらえない。アンケートや聞き取り、話し合いを重ねながら丁寧なプロセスを踏み、自分たちで作るという意識を醸成しなければできない。2015年から2年間をかけて1年に3枚ずつ、山内地区内の6つの大字ごとに1枚の絵屏風を作ることにした。山内ふるさと絵屏風制作は、おおまかに次のステップで実施した。

### (1) ふるさと絵屏風研修会 (2015年9月)

「ふるさと絵屏風」のイメージを持ってもらうため、他地域で絵屏風づくりに携わった方を招いて研修会を開催した。近江八幡市安土町老蘇地区で制作した絵屏風に描かれた可愛いイラストを見て感激し、研修会のあと、思い出を楽しく語り合った。しかし、このときはまだ自分たちが作ることになるとは誰も思っていなかった。

### (2) 五感体験アンケート (2015年11月)

山内地区の高齢者を対象として、懐かしい風景・音・匂い・感触・味を答えていただく五感体験アンケートを実施。50件の回答を得た。五感体験アンケートに書かれた内容を項目ごとにカードに書き起こして整理した。活動費をまかなうため独立行政法人環境再生保全機構に地球環境基金の助成を申請し、次年度から助成が受けられることになった。

### (3) 聞き取り調査 (2016年8月～9月)

五感体験アンケートをさらに深め、記憶を鮮明によみがえらせるため、聞き取り調査を実施した。関西学院大学の学生、滋賀県職員地元学研修生が聞き取り役となった。地域の外の人が興味深く話に聴き入ることで、高齢者が自信を持って昔の話を語ることができた。

### (4) 下絵制作 (2016年10月～)

五感体験アンケート、聞き取り、古地図との照合などを経て、どんな物語を描くか話し合い、下絵を制作する。高齢者の方に公民館に集まっていたいただき、大きな白い紙を広げて下絵を描くようお願いした。2009年から7年にわたって、自分たちが話した内容を子どもたちがジャンボ絵本に描いたり、演劇で表現したりするのを見て来たが「まさか、自分たちが描くとは思っていなかった」と述懐する人がいた。抵抗感があったが、楽しい思い出や苦しい時代を頑張って生き抜いたからこそ輝いていた日々を描くことによって「自分たちが生きた証を残そう」との思いが生まれ共有され、少しずつ作業が進んだ。

人によって記憶の内容が異なることがある。数十年を経て記憶が曖昧になることがある。自分の体験ではなく、伝承に基づいている場合はなおさらだ。思い出を美化したいとの思いも働く。聞き語りのときは内容が矛盾していても大きな問題にはならないが、共同作業で絵を描くと「間違っている」と指摘する人が出る。生きてきた記憶は人それぞれ、自分の記憶と違っていても否定しないようお願いした。

### (6) 清書 (2016年12月～)

何度も話し合いを重ねながら、できた下絵を清書用の和紙に描き込む。他の事例では絵を描くことを専門とする「絵師」を起用するが、山内地区は全員が描く。自分で描くことによって、屏風ができあがったときの達成感がより大きくなる。絵が苦手な人の抵抗を軽減するために、紙粘土で昔の行事や道具などを作る「思い出アート」を試みたりもした。

甲賀市内外の高校生や大学生が応援に来たこともある。平成生まれの子どもたちにとっては昔話が新鮮で面白かった。若者の反応が高齢者にとって元気づけとなる。

3月には、三枚の絵屏風のお披露目が決まっていたため、2月は連日公民館に集まり、絵を描いた。「だんだん面白くなってきた」、「家でもこの話ばかり」、「良い仕事を作ってくれた」とうれしい声を聞いた。

### (7) ふるさと絵屏風お披露目コンサート (2017年3月)

地元のホテルの大広間を借り上げ、コンサートと描きあげた絵屏風を披露する場を設けた。山内地区の人だけでなく、絵屏風づくりに協力してくれた方を招き、高齢者の方々が嬉々として、絵の解説をする様子がこの事業の生んだ価値を物語っていた。

## (8) 2年度目の取組

2017年度は、山内地区の残り3つの大字で3枚の絵屏風を制作した。制作過程は初年度とほぼ同じなので説明は割愛する。

2018年3月の「第2回ふるさと絵屏風お披露目コンサート」には、他地域の絵屏風も集まり「絵屏風親類」同志の交流を行った。「絵屏風セッション」では山内地区6枚の絵屏風を前に、制作した高齢者が絵解きをした。「山内はすごい地域やな」とほめられると、照れながらも「みんなできたで良かったんや」と自信と達成感に満ちた様子で答える様を見て胸が熱くなった。

## 6. ふるさと絵屏風の活用

6枚の「山内ふるさと絵屏風」完成後は地域保健や地域学習に活用される。絵屏風は6分の1の複製が作られ、甲賀市の歴史民俗資料館に収蔵されている民具とともに市内の高齢者サロンの巡回を開始した。「思い出しサロン」では高齢者同士が、昔の風景や生活が描かれた絵屏風を前に、昔使った民具に触れながら、若かった頃の自分を思い起こして語り合う。民具にはかつての生活の知恵が凝縮されている。触れ、語り合うことで触覚と脳を刺激し、さらにコミュニケーションが活性化する。

山内小学校が閉校となった後、22人の児童は隣の土山小学校に通っている。土山小学校の総合学習「昔の暮らし」に、絵図や民具を持って出前授業を行った。山内ふるさと絵屏風の制作に携わった方が直接、小学生に昔の暮らしぶりを語り、七輪でお餅を焼いて食べながら楽しく交流する。ふるさと絵屏風は高齢者に地域貢献の道を拓いた。

## 7. ふるさと絵屏風活動の意義

### (1) 対話と地域回想

山内地区におけるヘルスプロモーション活動は、2009年に小学生による高齢者からの聞き取りに始まり、ふるさと回想遺産、ふるさと絵屏風、そして民具を併用した「思い出しサロン」や出前授業へと発展。その間、対話と回想を継続することによって高齢者の心と体を元気にすることである。聞き取りや回想録のとき、高齢者は昔の風景や生活を思い出し、語る。記憶を探りながら昔の風景や生活を思い出すことによって脳が刺激される。認知症の予防になるだけでなく、自分と自分の住む地域への誇りと自信を回復した。ふるさと絵屏風づくりでは、自分たちの力で地域の昔の風景や生活を一枚の絵図にまとめた。そして、絵屏風を昔語りの道具として活用するに至る。他者と積極的に会話することによって呼吸器系の機能が強化され、嚥下障害や肺炎を起こしにくくなる。高齢者保健の見地から優れた取組であることは間違いない。

昔のことは楽しいだけではない。辛いことや悲しいことであっても、思い出し、語ることによって癒される場合もある。認知症対応のグループホームで昔の民具に触れた方が「こんなもん知らん」と、話し合いを拒絶したことがあった。語りを促し、傾聴を続けると農作業やお金に苦労した話が

出始め、苦勞を乗り越えてきた自分を記憶の彼方から呼びおこし、ぽつぽつと語ってくれた。その夜、ホームのスタッフから「夜は穏やかに休まれていた」、「いつになくスタッフに優しくされていた」との感謝を含めた報告をいただいた。ため込んでいた積年の思いを吐き出したことによって、胸のつかえが降りたのだろう。

山内ふるさと絵屏風の立役者であり、語り部として1年半活動した後に亡くなった高齢者がいた。布団の下から紙切れが出て来た紙切れには「わしみたいな勉強もできひんもんが、最後の最後に絵を描いた。…しゃべりながら描いた。みんなの前でしゃべったりもした。ほんまに楽しかった。幸せな時間やった」と書いてあったという。人生の最後に「幸せだった」と言って亡くなる方と、一人でも多く出会う喜びを力として保健師は仕事をしているのではないだろうか。

## (2) 助け合いと住民ネットワーク

ふるさと絵屏風づくりは人と人のつながりを育み、社会的健康の増進に役立つ。山内地区で絵屏風を描き始める前に、草津市や近江八幡市の方に来ていただいた。山内ふるさと絵屏風が完成した後は、山内の「絵師」たちが他地区から乞われて指導に出かける。同じ苦勞をした仲間同士、すぐに心が通じ合い、人間的なつながりが生まれる。

教える側の絵師たちも自己肯定感が高まり、教わる側もエンパワメントされる。ふるさと絵屏風を提唱した上田氏が「絵屏風親類」と名付ける地域を越えた住民ネットワークが自然に生まれた。

2019年2月に15地域の絵屏風が集合した「ふるさと絵屏風大集合」は圧巻であった。ふるさと自慢、ふるさと愛は、住民のエンパワメントそのものであると感じる。

## (3) 多部門の協働・連携・調整

山内という小さな地域で行う活動であるが、多くの人・組織間の協働・連携が不可欠だった。地域保健を推し進めるには多部門の協働・連携を作らなければならない。多部門の協働・連携を生み出し、活動を進めるには企画づくりと連絡・調整役となる人材（プロデューサー、コーディネーター）が必要であり、山内地区では筆者が双方を担い、地域の人たちが元気になり、活躍できるようお膳立てをした。「山内回想遺産グループ」での地域回想をしていたころ、先進事例として滋賀県東近江市能登川博物館の民具貸し出しの取り組みを紹介してくれたのは、甲賀市の学芸員であった。“住民主体”の活動に感銘を持ってくれる学芸員が山内エコクラブの重要なパートナーとなった。地域の歴史に関わる知見を持つ学芸員による働きかけは、高齢者が昔の風景や生活を想起する大きな力となる。

聞き取り調査は、滋賀県の職員研修や、高校生・大学生の実習の場としても活用され、「地元学（地域を見つめ直し、地域おこしにつなげる学習法）」の絶好の機会となった。ふるさと絵屏風を活用した「思い出しサロン」はグループホーム、出前授業は学校との連携のもとで実施した。2018年度からは、「記憶文化財を活用した地域博物館プロジェクト」が甲賀市の市民協働事業に位置づけられた。市全体の取組となることによって、保健のみならず様々な専門職の方々の間でも注目を



浴びるようになる。2019年9月の第25回国際博物館会議京都大会2019(ICOM Kyoto)で、甲賀市の学芸員たちが、山内エコクラブとの協働事業「記憶文化財を活用した地域博物館」を発表し、“地域”を主体とした活動が世界で通用することを示した。社会教育・学校教育、大学等の研究者、高齢者福祉関係など、異なる分野の方が小さな地域活動に目を向け始めた。

## 8. 新しい時代の保健師像・活動スタイル

### (1) 住民としての保健～住民とともに

2009年から10年に及ぶ筆者の地域保健活動は、市役所で働く保健師として行ったものではない。活動を始めた10年前は担当エリア外の地域で保健師活動を行うことに批判や抵抗があったため「住民のために行う職務」から「住民とともに行う市民活動」へと頭を切り替えた。職務としての保健師活動は、議会で決まった計画と予算があり、年度内に事業を終えなければならない。数年で予算が無くなることもある。しかし、地域住民の主体性を引き出し、活かす活動は数年では終わらない。山内という小さな地区でさえ、子どもたちの聞き取りから、ふるさと絵屏風の完成までには紆余曲折を経て10年かかった。

山内地区で生まれ、育った筆者でさえ保健師の肩書きを外した活動はスムーズではなかった。地域の住民の中には無関心層が5割、波風を立てないで欲しい(反対派)が2割はいる。住民とともに行う保健師活動を行うときは「健康のため」の言葉を封印した。「健康」と言った時点で「保健師さん」と見られ、住民との対等な関係性が失われる。「住民とともに行う活動」とすることにより、無理をすることが減る。恩着せがましくならずに済む。失敗しても、何年かけても、成果が出るまで楽しく続けられる。

### (2) 対話という必須アイテムの活用

聞き取りからふるさと絵屏風づくりの基本は対話そのものである。保健師は、自分が聞きたいことを聞くだけでなく、「語りたいこと」を引き出すファシリテーターとしての役割が重要である。最初は聞かれたことに答えるだけだった人が興に乗り、脱線して盛り上がる。

住民同士の対話がはずむと住民の中にファシリテーターとなる人が自然と生まれ、住民の主体性が一気に高まる。対話を通じて連帯感が生まれ、住民自らがファシリテーションを始めたとき「絵屏風づくりが加速した」と感じる。後日、絵屏風でファシリテーター的に活躍した人は「ほめまくる」のがコツだとおっしゃった。この技は他の地区の絵屏風づくりに応援に行ったときにも発揮されていた。住民が自ら学び、自己変容を遂げる瞬間に立ち会えることが保健師としての醍醐味である。

### (3) 住民の行動変容を促す保健師活動

これまで、地域で行う健康講座は“健康至上主義”だった。保健師などの専門職が「健康は何よりも大事」と言えば「保健師さんの言う通りだ」と応えるが、家に帰れば元どおり。行動変容に

は結びつかない。「保健師さんは公務で来て、良い話をしてくれる」と敬老会で場つなぎの話を依頼されることもある。そのようなときは余興に徹し、せめて一つだけでも覚えて帰っていただける話をする。行動変容を促すには、住民が健康を「我が事」として考えるきっかけとなる仕掛けが必要である。

2018年度、山内地区自治振興会の取組として「なりたい自分になろう座談会」を開催し、高齢者に過去・現在、未来について話し合ってもらった場を設けた。これまでの人生は、家族のため、会社のため、社会のために働いてきた人たちである。いきなり「なりたい自分を思い描き、語ってください」とのお願いは無謀だったかもしれないが、雑談を積み重ねるうちに、住民同士が「自分たちの暮らし」を考え、言葉を探り始めた。

「自分だけでは“なりたい自分”にはなれないけれど、みんなと一緒になら、友達とならできるかもしれない」という雰囲気生まれた。そこから、参加者が互いに影響を与え合い、住みよい地域と自らの健康を追求する意欲が芽生え、住民主体のまちづくりのプロセスが始まる。データとしては計りにくいですが、現場に居合わせれば住民に大きな変化が起きたことを実感できる。

対話を進めようとしても、想定しなかった発言が出れば戸惑うし、教科書通りに進まないと焦る気持ちになりやすいが、住民を信じて待つことが肝要だ。いらだちやじれったさを表面に出してはならない。住民自らが、その地域にふさわしく暮らしやすい地域を構想し、取り組むプロセスが動き始めるまで待つ覚悟が求められる。

#### (4) ふるさと絵屏風が引き出す住民の主体性

山内ふるさと絵屏風づくりの後、筆者はまちづくりへとつながるヘルスプロモーションを目指している。地域や健康を「我が事」として捉え「なりたい自分になる」、「未来予想図を描く」ことを手伝い“住民主体”の健康づくりを地域づくりに結びつける試みである。

「住民主体の地域づくり」と言われて久しいが、言うほど簡単なものではない。行政主導型、地区役員主導に慣れてしまっている地域住民が“住民主体”と言われて取り掛かれるものではない。“地方創生”の名のもとに、地域活性化予算も多い。行政主導プロジェクトが地域に降りてくるときは一部の役員が決めて、補助金を使うためのイベントなどの事業が行われる。観光ブームに乗り、外部から人を招く地域おこし事業もたくさんある。行政の縦割りに住民の自治機能が寸断されることもある。本当にその地域の方はそれを望んでいるか疑問に思うことさえある、一部の役員が決めて、多くの住民が知らないままに始まり、迷惑している地域もあると聞く。住民の心が置き去りにされてはいけない。時間をかけた対話が必要である。じっくりと願いや思いを聞きながら進めるべきである。行政が1つの部局で完結するのではなく、包括的・総合的な住民サポートが求められている。限りある予算と事業の制約の下で住民と向き合い、本当に住民にとって必要なものか（事業の終結も住民が決める）、必要ならば今後地域が選択、自己決定する方法をともに考えて地域の自立（自律）へと導かねばならないと強く感じている。

山内ふるさと絵屏風づくりのプロセスから住民の主体性を引き出すコツを学んだ。

第一に「みんなが参加、みんなで取り組む」ことである。絵屏風づくりの会場は、歩いて行ける地域の集会所に設定した。地区役員に根回しをして、世代、男女、立場を問わず関係者全員に来ていただいた。上座・下座を作らないよう、円卓型の小グループの座談会形式にする。参加のハードルを下げ「しゃべるだけ（話すだけ）」と伝えた。茶を飲み、菓子をつまみながら話し合うのも良い。

第二に「みんなが主役になる」ことである。ふるさと絵屏風づくりは、いつもなら「支援を受ける側」にいる高齢者が主体となった。住民の間に優劣がつかないように気を配り、全員が役割を担うよう配慮する。全員が「ここにいてもいい」と思える安心感のある場づくりを心がけた。昔話をしてくれる人、絵を描いてくれる人、にぎやかしてくれる人、聞いてくれる人、場を和ませてくれる人、絵屏風に意見をしてくれる人、茶や菓子を用意してくれる人、批判してくれる人など、さまざまな「役割」を担う人が自然と生まれる。雰囲気づくりや笑いとユーモアの担当も大切である。どんなに良い取組でも黙ったきりでは息が詰まってしまう。

筆者のように「そんな感じでいいんじゃない」（俗にいう“ええかげん”）な者がリーダーであることも、人が育つ秘訣かもしれない。毎回「来てくれてありがとう」、「来てくれてうれしかった」という言葉をかけることを忘れなかった。初めは衝突しそうなグループも、誉めあいながら、良いところ見つけて変わって行く様子はコミュニティがエンパワメントされた結果である。

#### (5) まちづくりの結果としての健康増進

筆者の市民活動が成果をあげ、少しずつ公務外で発信される機会増えていくと「あれも保健師活動の一つではないか」と気づく人が出てくる。一方「仕事よりも市民活動を優先している」、「保健活動でなく遊びだ」と陰で言う者もいた。同僚の保健師から誹謗されるのは本当に辛かった。

2011年ごろ、活動に自信が持てず「まちづくり」は保健師本来の仕事ではないのではないかと悩んでいたとき、文献で見つけた佐甲隆氏の「ヘルスプロモーション論」は私を勇気づけてくれた。お住まいが近いこともあり、門戸をたたき助言を求めた。佐甲氏は即座に「これこそが保健師活動」、「保健師はみんなと一緒にやること」、「人間的なつながり（社会面での健康）が大切」と言ってくださった。この言葉が筆者の活動を、保健師の活動として後ろ盾となる。その後『平成28年度「地域保健総合推進事業」ソーシャルキャピタルを活用した地域保健対策の推進について』研究班による報告書が編まれ、保健師活動が幅広い「まちづくり」活動と協働・連携しながら「ソーシャルキャピタルを活用したまちづくりの結果としての健康増進」へと向かう新しい段階に移行することの必然性が述べられている。

#### まとめ

最後に、本活動を通じて得られた「新しい保健師像」を描いてまとめとする。

### (1) 保健師活動は人と地域のエンパワメントに尽きる

ふるさと絵屏風制作を通じて住民のエンパワメントには5つの要素が必要であると学んだ。

- ①住民が活躍できる場所や機会を作る、
- ②住民同士が自由に発言でき、互いを認め合える許しあえる場を設定する
- ③住民が困ったときにはすぐに相談できる人の存在が必要であるが、決定は住民が行う
- ④支える仕組みや環境づくりも協働で行う
- ⑤住民の頑張りや、見える形にしてフィードバックする

### (2) 保健師は住民と水平な関係を築く

従来型の「保健師対住民」の関係性は住民の自己変容に結びつきにくい。一人ひとりの自己決定を重視し、主体的にかかわりを促すことによって自ら変わろうとする意欲・行動が生まれる。この場面で保健師は対話の促進者（ファシリテーター）としてヘルスコミュニケーションを行う。

### (3) 保健師は多部門間の連携・協働を企画・調整する

これからの地域保健は地域内外の諸機関・団体がつながる多部門の連携・協働によって包括的・総合的に進める必要がある。保健師は、連携・協働の要として活動の企画者（プロデューサー）、多主体の調整役（コーディネーター）として働く。「何から始めたら良いかわからない」という保健師がまだ多いだろうが、アンテナを高く上げ、面白い活動や連携・協働の相手を探すことだ。地域の再生が社会教育でも、福祉でも、学校でも、地域のことを真剣に考えた実践をする人は必ずいる。できるだけ現地に赴いて現場を見て直接話を聴くのが良い。探査し続けることによってアンテナは高くなり感度が上がる。

### (4) ヘルスプロモーションは一日にして成らず

山内地区では、10年間をかけて地域の中に小さなイノベーションが生まれた。「地域に責任を持つ保健師活動」、「ヘルスプロモーション」は一日にしてならずというのが実感である。長期間にわたる活動を継続した力の源泉は、保健師自身が「何がやりたいか、何のために保健師活動をしているか」と自問し、活動によって答えを見いだしてきたことにある。行動してみなければ何も生まれないが、地域でもがいていれば協力者が必ず現れる。

活動を続けるには外部からの評価・励ましが力となる。目の前で住民が自己変容を遂げ、生き生きと活動を始める様子を見ると、何者にも代えがたい喜びが生まれる。数年単位で完結し、エビデンスに基づく評価にさらされる施策に取り組まなければならない保健師活動がすぐに変わるものではないが、時間をかけて信頼関係を築き、住民が主体的に考え動き、暮らしやすい社会づくりへの行動を始められるよう後押しをする地域保健の本質を見失うことなく、保健師活動を続けて行こう。

おわりに

今回は、山内エコクラブ活動の10年を振り返り、「ふるさと絵屏風によるヘルスプロモーション」に焦点を当てた。公私ともに“地域”により育まれている自分がある。私がいちばんに「なりたい自分になっている」のかもしれない。

地域の方が「なりたい自分になる」支援は現在進行形。次稿ではそのことについて述べられるよう、一人ひとりを大切に継続した支援をしていきたい。

山内エコクラブの活動当初から、筆者の思いに共感し、活動に関わってくれている部下の保健師や先達の方々がいる。筆者はこれからも、仲間たちと一緒に、新しい時代の保健師活動を切り拓いていきたい。活動を支えてくださった保健師の仲間や地域内外の方々を誇りに思い、感謝している。

表1 ふるさと絵屏風制作におけるヘルスプロモーション的アプローチ

活動期	活動内容	住民の反応	市民活動を通じた保健師の役割と支援
従前		「こんな地域は何もない」 「年を取ったら厄介者だ」 「きっと誰かがしてくれる」	
聞き取り活動期 2009	子どもたちによる聞き取り活動	「こんな話くらいならできる」 「話していたら楽しい」	<b>みる</b> 子どもたちグループのサポート
2011	自治振興会 名人発掘事業による聞き取り活動	「振興会でなんかしてくれるのか、協力しやなあかな」	振興会への事業提案
2013	名人活用の発揮事業とグループ化	「好きなもの同士は気楽でいい」「集まるのが楽しい」	<b>繋ぐ</b> グループ化支援、事業提案 グループのコーディネート 関係機関と連携
絵屏風提案期 2014	ふるさと絵屏風 先行地区研修会	「他の地区は素晴らしい」 「できるわけがない」	ふるさと絵屏風の話提供 市の民俗学芸員からの協力申し出
第一次制作 2016	ふるさと絵屏風 1次制作地区 スタート	「パーツなら描けるかな」 「だれかと一緒ならできるか」 「大変なことになった」 「でもするしかない」 「だれかが残さないで無くなってしま う、自分たちの地域の歴史」	補助金申請 予算獲得 キーマンへの拌みこみ、 絵師への激励、 学生ボランティア手配
	完成 ふるさと絵屏風 3地区完成、	「昔のことを話しながらするのは楽しい」「この上ない時間だ」「ようやくできた」	お披露目の場所設定 (お披露目コンサート)
休憩	再度聞き取り	「ここ違うな」 「ここはおかしいな」 「私の方が知っている」	<b>動かす</b> 絵を描いたものだけでなく、 区民全体が関わられるよう支援
第二次制作 2017	ふるさと絵屏風 2次制作 スタート	「次は自分たちの番だ」 「当番、役割を決めよう」 完成した地区の先輩たちが 応援に駆け付ける 「みんなが集まると地区の良いところ、 仲間の良いところを見つけられた」 「これは宝物づくりだ」	振興会への協力依頼 会場借用、会場設営 住民へ任せる
	完成	「自分たちが作り上げた」 「ぜひ他所から来てほしい」	お披露目コンサート設定 市の歴史文化財課、自治振興会との協働
絵屏風活用 2018	市の企画展での語り部	「聞いてくれたら答えられる」 「自分の生まれたところだから」	<b>動かす</b> 発言を引き出す
	絵屏風を使ったなりた い自分になろう座談会	「自分が好きなことをして歳をとりたい」「気の合うもの同士で好きなことをしたい」「家族仲良く」 「自分の好きなことができる体でいたい」	<b>動かす</b> 何でも話せる雰囲気づくり 発言時間はできるだけ均等に
	思い出ウォークコース づくり	「昔のことを思い出しながら歩いて懐かしいな～」 「よくここで遊んだな」	<b>動かす</b> 歩きながら思い出を聞く 子どもの頃の輝きを垣間見る
	小学校へへの出前講座	「地元の小学校はなくなったけど、山内の子がここに来ている」 「自分たちが山内の昔を語ることで胸を張ってほしいな」	<b>動かす</b> 緊張を解きほぐす 伝えたいポイントを整理する 次回も来ることを約束する
	他地区への絵屏風制作 支援	「自分たちが苦労したことだからアドバイスできるわ」 「こうゆう仲間ができるのは嬉しいな」 「互いに行き来しましょう」	<b>つなぐ、動かす</b> 見本(タペストリー)持参 絵屏風親類への投げかけ 激励、 (市目標：あなたも仲間～)
	語り部 Web 発信	「うまいことしゃべれへん」と言いながらも「いつテレビに放映されるんだろう」と待ちわびる	<b>動かす</b> 楽しみを増幅させる一言
	絵屏風親類 大集合フォーラム	「絵屏風親類が集まれてうれしい、」「どの地域の絵屏風も秀逸やな、でも自分のところが一番や」	<b>つなぐ</b> 絵屏風親類大集合を実感 他地域へ出かける心の準備



