地域資源を活かしたヘルスプロモーション的住民参加型活動の展開

○竜王真紀　井阪尚司　（山内エコクラブ）

1、はじめに

山内エコクラブ(以下クラブ)は、今ある地域の資源を活かしながら、元気な地域にする(健康な地域づくり)ことを目的に活動をしている。資源の中でも、精神および社会的な健康に大きく影響するといわれるソーシャルキャピタル(コミュニティの繋がりや絆)を大切にしている。

一方、人が集まるところに、“食”は、つきものである。食を伴う良いコミュニケーションによって、人は身体・心理・社会的な満足感を得ることができる。今回、エコツーリズムの受け入れの機会を得て、地域住民が主体となる“家庭料理大集合”を実施し食がもたらす住民のパワーを発揮することができた。そこで、クラブが果たすヘルスプロモーション的支援の振り返りと今後の展開について考察したので報告する。

2、対象と方法

地域の属性：Y小学校区　323世帯　人口　1049 人
　　高齢化率　31.6％(H22.3 末現在)

実施時期：平成 22 年 11 月

実施目的：……山内地域の資源を見える化する事業「山内レシピ集づくり」を具現化するために有志が家庭料理を作り、料理を紹介し合い交流するとともに、試食し合うことで地域の食の豊かさを確認しあい、自己効力感をたかめる機会とする。

実施内容：ツーリズムの受け入れ（韓国の環境保護団体と当クラブの交流）の機会に地域住民による昼食の提供をする。Y地区一般住民にも開放。

①会場：地域の公民館(文化祭会場)
　有志によるプチコンサートで雰囲気を演出

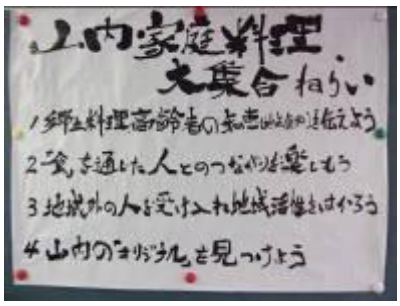
②調理ボランティアの募集方法：地域の老人クラブや料理好きの方に声をかけ口コミ

③事前ミーティングによる確認：

- 「家庭料理大集合」とネーミングし、調理は、当日公民館に集まって作る集団部隊と家からの持ち寄り部隊の二つの方法をとる。
- 出来上がった献立をバイキング形式での立食形式をとり、調理した地域住民が自分の献立の作り方や工夫を情報交換し合う。
- 安全な調理にあたっては、ガイドラインを作成することに決めた。

④事前学習：平成 22 年 9 月農林水産省講師による、食育講演会を行い、地産地消の大切さだけでなく、人間的な繋がりを生む食の意味を学習した。

3、結果



①量的評価（参加者数）：公民館で料理を作った人１０名（平均年齢５２歳）、自宅で料理をつくり持参した人１０名（平均年齢72歳）、
一般地域住民の来所者　25名
韓国の環境団体　39名、当クラブと有志者15名

②質的評価：実施後の住民アンケート(自由記載)

提供者側(調理部隊)	来訪者
・お金をかけずにある物でできた ・若い人や外国の人との交流ができて良かった ・参加者全員が気持ちが一つにできた ・普段交流のない人と交流でき楽しかった ・同じ料理でも作り方が違うことが学べた ・元気な山内にしたいと思った ・喜んでもらえて嬉しかった ・初めは、心配だったけど「できるものだ」と思った ・また機会があればしたい	・温かい雰囲気が良かった ・地域活動が活発だと思った(韓国団体) ・美味しかった ・もっと地域の人に来てもらったらよかったのに ・音楽やエコクラブの発表も良かった ・郷土料理の良さを知った （出品された料理の数 20 品）

4、考察と課題

ヘルスプロモーションとは、人々が健康をよりコントロールし、改善できるようにするためのプロセスである。今回の企画『家庭料理大集合』を「満たし型ヘルスプロモーションモデル」の要因となるキーワードを参考に検証した。

参加と協働：企画の段階から、提供者側の住民が意見を出し合った。食品の購入、調理体制、会場の設定などを無理のない設定を自己決定していった。

コミュニケーション：調理方法の情報共有をしながら共感的なコミュニケーションが図れた。思いもがけないハプニングもあったが、笑いと語らい、助け合いながら解決することができ、連帯感が生まれた

エンパワメント：料理好きの女性たちが、生き生きと自分の作った料理を説明して自分の力を発揮できた。「これくらいなら自分もできるんだ」と自らの潜在的な力に気づき「自分たちの住むY地区も（他者からみたら）良いものなんだ」「我がY地区を元気にしたい」と個人から組織、地域のエンパワメントの始まりとなった。また、地域外の人を受け入れるという体験は、地域をさらにエンパワメントさせた。

何気ない会話も食の交流性と癒し機能がよく働くことによって、人がつながり学び合い、地域自らの問題解決能力を高められることが期待できる。食の力を借りた“家庭料理大集合”は、癒しや繋がる気持ちを引き出し、地域がエンパワメントされ、人々のヘルスプロモーションを目指した活動である。

今後も、“食”だけでなく、人的な資源である住民の力の発掘と活用を図っていきたい。そのためには、地域のアセスメントをしたうえで、だれもが参加と協働できる場面や環境設定、調整が必要である。

個人から組織、そして地域全体が健康に向かうことができるよう活動を展開するため、農林水産分野や商工会、教育、福祉など分野を超えたネットワークにより、住民たちが主役になり、元気な地域づくりを通じて健康を目指す活動としたい。

1、はじめに①

②山内エコクラブは、今ある地域の資源を活かしながら、元気な地域にすることを目的に活動をしています。特に資源の中でも、精神および社会的な健康に大きく影響するといわれるソーシャルキャピタルに重きを置いています。

③一方、人が集まるところに、“食”は、つきものです。食を伴う良いコミュニケーションによって、人は身体・心理・社会的な満足感を得ることができます。今回、地域住民が主体となる“家庭料理大集合”を企画、実施し、食がもたらす住民のパワーを発揮することができました。そこで、クラブが果たすヘルスプロモーション的支援の振り返りと今後の展開について考察したので報告します。

2、対象と方法

④クラブが活動の拠点とするＹ小学校区は、高齢化率31．6パーセント、地域の課題として、若者の流出、高齢者問題、鳥獣害の問題がある中山間地です。⑤鈴鹿山脈を境に滋賀県と三重県の県境、琵琶湖に注ぐ野洲川の源流地域です。

事業の目的として、「山内のお料理レシピ集づくり」を実現するために、⑥有志が家庭料理つくりや交流をし、試食する場を作ることで地域の食の豊かさを確認しあい、自己効力感をたかめる機会としました。

内容は、韓国の環境保護団体と当クラブの交流の機会に地域住民による昼食の提供で、Ｙ地区一般住民にも開放しました。⑦

調理ボランティアは、地域の老人クラブや料理好きの方に声をかけ口コミで募集しました。

事前ミーティングにより、調理は、当日公民館に集まって作るグループと家からの持ち寄るグループの二つの方法をとり、ボランティアさんがどちらかの方法を選択できるようにしました。

出来上がった献立は、バイキング形式で取りあい、調理した地域のボランティアさんが自分の献立の作り方や工夫を地域の人や、来ていただいた韓国の方とで情報交換し合いました。

⑧事前学習として食育講演会を行い、地産地消の大切さだけでなく、人間的な繋がりを生む食の意味を学習しました。

3、結果

⑨量的評価、参加者数は公民館で料理を作った人10名

　自宅で料理をつくり持参した人10名

20品のお料理が集まりました。

⑩質的評価として実施後のボランティアさんのアンケートでは、

「元気なＹ地区にしたいと思った」「初めは心配だったけど、『できるものだ』と思った」と肯定的な意見が出されました。⑪これは、食事大集合の様子です。

4、考察と課題⑫

　⑬ヘルスプロモーションとは、人々が健康をよりコントロールし、改善できるようにするためのプロセスです。⑭今回の企画『家庭料理大集合』を佐甲隆氏が提唱する「満たし型ヘルスプロモーションモデル」のキーワードを参考に検証しました。

⑮参加と協働：企画の段階から、提供者側の住民が意見を出し合いました。食品の購入、調理体制、会場の設定などを無理のない設定を自己決定していきました。

⑯コミュニケーション：調理方法の情報共有をしながら共感的なコミュニケーションが図れました。思いもがけないハプニングもあったが、笑いと語らい、助け合いながら解決することができ、連帯感が生まれました。

⑰エンパワメント：料理好きの女性たちが、生き生きと自分の作った料理を説明して自分の力を発揮できました。「これくらいなら自分もできるんだ」と自らの潜在的な力に気づき⑱「自分たちの住むＹ地区も良いものなんだ」「我がＹ地区を元気にしたい」と個人から組織、地域のエンパワメントの始まりとなり、地域外の人を受け入れるという体験は、地域をさらにエンパワメントさせることができました。

　⑲何気ない会話も食の交流性と癒し機能がよく働くことによって、人がつながり学び合い、地域自らの問題解決能力を高められることが期待できます。食の力を借りた“家庭料理大集合”は、癒しや繋がる気持ちを引き出し、地域をエンパワメントし、人々の

ヘルスプロモーションを目指した活動であることが言えます。

⑳今後も、“食”だけでなく、人的な資源である住民の力の発掘と活用を図っていきたいと考えます。そのためには、地域のアセスメントをしたうえで、だれもが参加と協働できる場面や環境設定、調整が必要です。

個人から組織、そして地域全体が健康に向かうことができるよう活動を展開するため、農林分野や商工会、教育、福祉など分野を超えたネットワークにより、住民たちが主役になり、元気な地域づくりを通じて健康を目指す活動としたいと考えます。

㉑ご清聴ありがとうございました。