

第 31 回滋賀県社会福祉学会 奨励賞論文

高齢者ボランティア活動の継続に必要な要因分析と支援策の検討 ～高齢期に必要なヘルスプロモーションへの展開～

甲賀市役所 長寿福祉課 竜王真紀

I はじめに

高齢者人口は増加の一途をたどる中、平均寿命より健康寿命に注目されるようになり、久しい。そんな中、全国で男女ともに健康寿命 1 位である長野県はどうして高齢者が元気なのか。自然環境、生活習慣が健康に影響していることはいうまでもないが、ここで注目したいのが高齢者の就業率である、高齢者だからと言って引退せずに、働き続けることによって社会参加が可能になり、生きがいと収入が確保でき、寿命延伸につながっていると言われている。

社会貢献の一つであるボランティア活動は、「人に喜んでもらえる」といった自信と自己効力感を高め、高齢者においては生きがいにもなっており、介護予防の効果は高い。しかしながら、ボランティア活動は継続性に課題がある。

そこで、今回甲賀市が取り組む高齢者介護予防ボランティア・ポイント制度の活活動者の実績から「継続した社会参加」に必要な要因を分析し、今後の高齢者の生きがい支援、介護予防事業に役立てるとともに、高齢者のヘルスプロモーションのあり方を模索したいと考えた。以下、筆者は介護予防をあえて、高齢者の健康づくりとして捉えたので、了承いただきたい。

甲賀市高齢者介護予防ボランティア高齢者ポイント制度とは

【高齢者介護予防ボランティア・ポイント制度の導入理由】

甲賀市における高齢化率は、22%を上回り、介護保険認定者数や介護保険サービス給付費が年々増加している。このまま、介護保険サービス給付費の増加が続くと、市財政負担がますます重くなり、財政の硬直化をまねくことが予想される。そこで、介護保険認定を受けることなく、元気に健康で暮らしていくためには、様々な介護予防事業を実施することが有効であり、健康で元気な高齢者が増加することで、地域の活性化に貢献できるとともに、介護保険サービスにかかる財政負担の軽減にも効果があると考えた。

「高齢者介護予防ボランティア・ポイント制度」は、介護予防事業として実施しようとするもので、その事業概要は、高齢者（65歳以上）の方が施設において、ボランティア活動に参加され、その活動時間に応じてポイントをためていくもので、ポイント数に応じて

地域の特産品と交換することができる事業である。

この事業効果は、市が実施主体になることで、今まで、ボランティア活動をしていなかった市民にとっても、事業への参加が容易になり、また、ポイント制を導入することで、ポイントをためるための継続的なボランティア活動になることが期待でき、あわせて、高齢者の社会参加や地域貢献ができる事業として、介護予防の効果を高めることができると考えた。

平成 23 年度、平成 24 年度の活動内容

表 1

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">・施設におけるレクリエーション等の指導又は参加支援・施設の催事に関する手伝い（模擬店、会場設営、利用者の移動補助、芸能披露等）・施設近辺の散歩、外出又は屋内移動の補助・施設内での話し相手又は傾聴・施設食堂等でのお茶出し、配膳又は下げ膳・施設の職員とともに行う補助的な作業（施設内外の清掃、洗濯もの干しや片付け）・その他市長が必要と認める活動 |
|--|

平成 25 年度からは活動内容に、ファームでの農作業と力仕事が追加されました。

評価ポイントの付与表

表 2

1 時間の活動で 1 ポイント、一日に 2 ポイントまでを付与

| スタンプ数 | 付与する評価ポイント |
|---------------|------------------------|
| 10 個から 19 個まで | 10 ポイント → 1000 円相当の特産物 |
| 20 個から 29 個まで | 20 ポイント → 2000 円相当の特産物 |
| 30 個から 39 個まで | 30 ポイント → 3000 円相当の特産物 |
| 40 個から 49 個まで | 40 ポイント → 4000 円相当の特産物 |
| 50 個以上 | 50 ポイント → 5000 円相当の特産物 |

II 研究目的・研究方法

目的：平成 23 年度から始まった、甲賀市高齢者介護予防ボランティア・ポイント制度(以下“活動”という)に参加した活動者の実績から、制度の目的である『継続した社会参加』に必要な要因を分析し、今後の支援に活かしたいと考えた。

方法：

【対象】：①平成 23 年度 甲賀市介護予防ボランティア・ポイント制度に登録された 30 名に対する事前アンケート回答者 30 名、事後アンケート回答者 22 名②交流会参加者 18 名からの意見交換時の集団インタビュー

③平成 24 年度のアンケートの本人感想

【分析方法と調査項目】

調査項目①活動後取得ポイント数②就労状況③週に1回の外出の頻度④交通手段⑤ボランティア経験の有無と内容⑥家での役割⑦相談者の有無⑧満足度⑨外出頻度の増減⑩体調の変化⑪活動をしていて嬉しかったこと、家族からの言葉の内容

【調査期間：平成23年9月～平成24年3月】

○アンケートからの分析 A群：途中で中断者・ポイント者(5ポイント以下)9人とB群：高ポイント者5人(20ポイント以上)を分け、それぞれのアンケート項目で比較した。

○意見交換会の集団インタビューからも比較。数値が少ないために、質的な比較とした。

III 結果

- ・「就労状況」、「週に1回の外出の頻度」、「交通手段」、「ボランティア経験の有無と内容」「家での役割」の項目については、A群、B群との差はなかった。
- ・「活動の満足度」「外出の増減」については、B群の方が、「活動を満足している」「外出の機会が増えた」と言うものが多くいた。A群でもB群でもないものの外出の変化は、「変化なし」のものが多かった。

平成23年度のポイント別 活動修了者の意見の比較 表3

| | A群 途中で中断者・低ポイント者(5ポイント以下) | B群 高ポイント者5人(20ポイント以上) |
|----------------|--|--|
| 年度末の活動報告会で出た意見 | <ul style="list-style-type: none"> ・風邪をひいたから行きたくなくなった ・思ったより体に負担であった ・施設から提示された活動内容が気に入らなかった(「職員の仕事のお手伝いではないぞ」と思った) ・もっとたくさんの行き場所がほしい ・車に乗れないと行ける施設に限りがある ・高齢者への接し方を注意されて自信をなくした | <ul style="list-style-type: none"> ・活動から学ぶことがあった ・情報交換会が良かった ・人の役に立てることが嬉しかった ・地域での交流はないが、この参加で交流できた ・家族が自分をほめてくれた ・楽しかった ・待っていてくれる人がいると嬉しい ・健康であれば人の役立つことがしたい ・施設の対応が良かった ・貯めるポイントは張り合いになった ・ポイントは自分のご褒美になった |

| | | |
|-------------|--|--|
| 要因 キーワード | <ul style="list-style-type: none"> ・体調不良 ・活動内容が自分に合わない (特に男性) ・活動場所が遠い ・高齢者への接し方が難しい | <ul style="list-style-type: none"> ・楽しい ・喜んでもらえることの達成感と生きがい ・施設側の対応 ・健康でいられる |
| 支援の方向 | <ul style="list-style-type: none"> ・本人が健康問題を理由に活動できなくなった時のフォローが必要 ・高齢者の健康状態を確認しつつ、本人にあった参加可能な活動に関する情報の提供、支援をしていくコーディネーターが必要 ・男性が参加できる場所の開拓 →平成 25 年度からは、NPO 法人のファームも活動場所となる | <ul style="list-style-type: none"> ・「楽しい」「人の役にたつ活動」支援 ・無理せずに、自分のペースで行うことの声掛け ・自らの健康に結びついた活動であることのファードバック ・集団での報告会によるモチベーションアップの機会作り ・第三者による活動支援やモニタリング電話により、困りごとの相談受け皿 ・施設への協力依頼 |

平成 24 年度の、事前・事後のアンケート結果からは、ボランティアの継続のために必要なことは、「健康」「家族の協力」「無理しない」という意見が出されていた。

【3 年目となるボランティア継続活動者の夢】 表 4
～平成 25 年度 年度当初研修会での声～「私の夢」 抜粋

❖ 今日から、わたしは、・・・・・・ _____ のために _____ します。

- ・ 社会のために、健康に留意して活動します(76 歳男性)
- ・ 施設で待っておられる利用者さんに喜んでいただけるために、尺八演奏をします。
(69 歳男性)
- ・ 平均寿命まで生きるために、食事管理と運動をします。(69 歳女性)
- ・ 健康が第一のために、散歩を始め、趣味のグランドゴルフ等に努めたい(77 歳男性)
- ・ これからの健康のために、楽しく続けられるように無理のないように活動します。
(72 歳女性)
- ・ 気楽な気持ちを持って、元気に健康でいられるようにします。(66 歳女性)
- ・ ボランティアに参加したいので、健康に注意します。(68 歳女性)
- ・ 自分が長生きできるために、社会のためになることをします。(72 歳女性)

IV 考察

ボランティア活動をしている高齢者の身体的、心理的健康と認知機能の維持・向上への効果は先行研究から報告されており、可能な限り継続できるような支援が必要である。

表3より、高ポイント群については、“楽しい”“人の役に立っている”と活動を通じて、社会参加し、人に喜ばれたことが、自分の存在をポジティブに認め、自信となり(自己効力感)、エンパワメントされ、健康に近づくことができた。活動が「無理なく、自分のペースで通える」ことも精神的身体的な負担を少なくし継続を可能とした。また集団での報告会や第三者による活動への支援やモニタリング電話は、お互いに聞きあい理解し合うことが、本人のモチベーションを維持するために有効であった。

中断や低ポイント群は、体調不良の原因が多く、高齢期の特性上身体・認知機能の衰えは、不可避であり、自分の体が健康であることは活動の前提である。

表4を見ても、活動をする為の土台は自らが『健康である』『健康ありきの活動』と捉えている。

それでは、高齢者にとっての『健康』とは、何かを考えてみる。健康とは、単に個人が病気でなくだけでなく、経済状態や地域社会の中での自分のあり方を含んだ社会的な要因が大きいことは、長年生きてきた高齢者は身をもって感じている。今回のボランティア活動についても、「待っていてくれる人」、「自分を当てにしてくれている」「認めてくれる人」「感謝してくれる人」「許してくれる人」等家族を含めた社会的な組織や集団が無ければ活動は出来なかった。つまり、「健康」を作っていくこと=ヘルスプロモーションとは、個人だけでなく家族、組織、地域、すべてが健康に向けて支援的な環境でなければ達成しないのである。

参加する、明るく楽しくコミュニケーションし、良い言葉を交わし、心と頭を満たすこと、今回の高ポイント群と継続者は、自らが健康になるための健康決定要因をうまくコントロール出来ていると言える。現時点では、ポイント管理の視点から、施設での活動に限局されているが、本来であれば、活動のフィールドは地域であってほしいと考える。地域で行う事によって、人と地域が力を持ち、能力を高め、社会的ネットワークや相互支援が強化によって、健康的な生活やソーシャルキャピタルになっていくものと期待するのである。

最後に、本事業のポイント付与についてである。県内で、本事業が介護予防事業として一般化されない要因が、「ボランティア活動に対価を付与する」ことへの論議である。当市は、これについて肯定的にとらえ、ポイントをためることを、生きがいややり甲斐にはかなわないであろうが、活動の励みとした。

冒頭に、長野県健康寿命の話題に触れたが、働いている高齢者の割合が高いのが県は長野県である。農業従事者が多いために、長野県の高齢者は、長靴を履いていきいき作業をしていると言われている。また、星^①らの報告からも、所得額と健康三要素(身体・精神・社会的健康)、それに高齢者の生存日数の延伸との関連を構造的に見ると、一定の所得額を確保されることで前向きに生き、社会性的な関係性を保ち、その後の生存維持に役立つとも言われている。高知県での葉っぱビジネスの担い手となっている高齢者の様子からも、対価を得ることに生きがいや役割作りは長寿につながっている。本事業は所得までにはいなくても、活動者の楽しみ、張り合いにつながったと思われる。

V おわりに

活動を継続するための要因を上げた。

①健康である ②喜んでもらえた実感と自信 ③無理しないでがんばれる余裕 ④自己肯定感 ⑤集団でのエンパワメント ⑥健康的な活動を支持する組織や地域 ⑦多くない対価やご褒美 である。

様々な老いの過程にいる高齢者が、“なりたい自分になっていける”ために、本ボランティア・ポイント制度は有用である。その事業が継続されるためには、個々の全人的な健康支援と社会が高齢者を尊厳ある存在として認め、高齢者が持っている力を対話によってフィードバックし、高齢者や組織(地域)全体がエンパワメントされる整備モデルを構築することが重要であると感じる。

VI 引用文献・参考文献

- 1) 佐甲隆 コミュニティヘルスの展望 ～現場から考える地域保健の将来～
公衆衛生 74(3) 194-198、 2010
- 2) 星 且二 ピンピンコロリの法則 ～「おでかけ好き」は長寿の秘訣
ワニブックス新書 2010
- 3) イチロー・カワチ 命の格差は止められるか
小学館 101 新書 2013

ボランティア活動を継続するには 高齢期に必要なヘルスプロモーション

❖ 「自己価値観」と「自己効力感」「達成感」を高めよう

自分達が行ったボランティア活動を「お互い認め合い、お互いに自分はこれでいいんだ」と高めあうには、“褒め合う事”と“共感し合う事”。そして、自分に自信をもつこと。自己効力感と“うぬぼれ”は、違うので注意。そして、小さな「できた」感が大切。高齢になると、心身の老化により、自信を失くしてしまいがちですが、「まだまだ できる(捨てたもんじゃない)」これが大切なのである。自分の役割が発揮でき「ありがとう」と言ってもらっただけで生きがいにつながる

❖ 「楽しみ」「笑い」「好きなことをする」

笑顔のある生活、それはがん細胞を攻撃できる免疫細胞、ナチュラルキラー細胞につながる事が証明されている。自分が好きなことをでき、それを喜んでもらえてポイント付きなら、楽しみになって続けていけるはず。

❖ 支援的な環境

ボランティア活動が継続できる環境づくり。環境といえば、自然・物理・社会環境と色々であるが、人間環境で言うと、お友達や家族、仲間がいること。話を聞いてくれる人がいることが、活動の継続を可能にする。また、高齢者が行うボランティア活動や作業、就業が、気兼ねなくポイント付与されたり、収入になる仕組みづくりも必要である。

❖ 健康的な公共政策

「高齢者が元気になる」事業は、ボランティアポイント制度だけではない。農業政策、土木、教育、文化等の行政の政策の中には、高齢者の健康を支えるものはあるはず。すべての政策を視野に入れながら、連携し高齢者が健康でいられる政策形成、協働、ネットワークづくりが欠かせないのである。

甲賀市介護予防高齢者 ボランティアポイント制度のしくみ



交流会の様子



「もっとたくさんポイントがたまればいいのに」
「施設だけでなく色々な所での活動がしたいわ」
「施設の職員さんはすごいな、若いのに・・・」
「傾聴は難しい」
「男性が行きやすい場所がほしい」



活動の様子

