

ボランティアに期待する

健康づくりは、ひとづくり、まちづくり
生きる力は、こころざし、きずな、たすけ合い

県央保健所 中本 稔
うさぎの会 ボランティア研修
2017,2,13

「男はつらいよ」

満男

「おじさん。人は何のために生きるのかなあ」

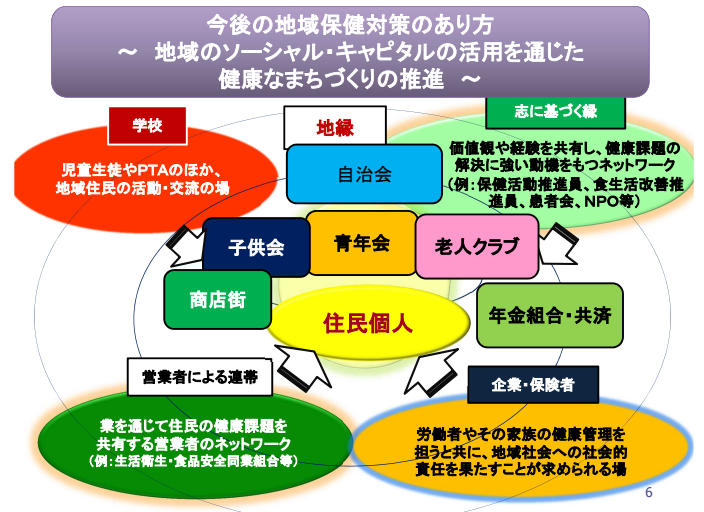
寅

「難しいことを聞くなあ。そうだなあ。

生きてると、ああ生きていてよかったなあと思う時がある。その時のために生きるんだ。

人には必ずそういう時がある」

保健所の仕事？



関係性 ソーシャルキャピタル

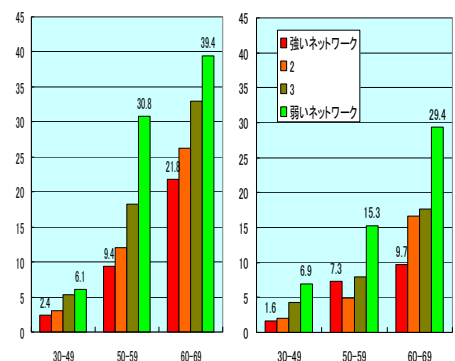
「おたがいさま」の感覚
支え・支えられのお付き合い
ご近所ルール(規範)

信頼できるご近所か
ご近所から信頼される私か？

この関係性が強いほど
健康で、長生き。がん死亡が少ない。

縁運
はは
一生瞬
ご近所の国
しまね

社会的ネットワーク指標別にみた性別年齢別死亡率 (Berkman&Syme 1979)



**あなたの身のまわりに
次のような人々がいらっしゃいますか？**
(当てはまるすべてに○を)

1. 会うと心が落ち着き安心できる人
2. 気持ちの通じる人
3. あなたの日頃を評価し、認めてくれる人
4. 経済的に困っているとき、頼りになる人
5. あなたが病気で寝込んでいるときに、
身のまわりの世話をしてくれる人
6. 困ったとき、手助けをしてくれる人
(三重県民1万人アンケートから)

地域への愛着尺度

(酒井ら、日本公衆衛生誌、63(11)664-674、2016)

対象 東京近郊 n=583、平均年齢60.4±5.4才、男44.9%女55.1%
持ち家(戸建59%、集合33%)、賃貸(戸建0.7%、集合7%)
居住平均21.6±12.9年

地域愛着の尺度4軸(因子分析)

「居場所・役立ち、生きるための活力」

この地域で元気、楽しみ、生きがい

「関係」

人とのつながりが大切、挨拶世間話、行事

「安心・居心地」

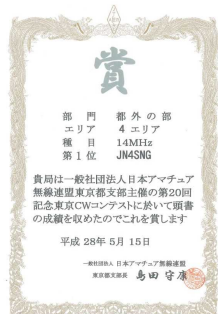
自分らしく暮らせる、安心、居心地良い、大切な思い出

「誇り」

町を良くしたい、良さを守りたい、住民であること誇りに思う

4軸はそれぞれ、「ソーシャルサポート」「居住年数」「持ち家」「地域活動への参加」と相関(p<0.01、p<0.001)

自己効力感・自己肯定感



自己効力感(自己肯定感)

- **どんなもの？**
自身の役割、存在を肯定的にとらえる
自分らしさ = 他者との違い
- **どうやって高まる高める？**
成功体験、実感
他者評価「みんなちがってみんないい」
他者との関係をつくり伝えることが大事

上機嫌の作法(齋藤孝)

- 上機嫌は身体も、こころもオープンにする
- 上機嫌は「自分が好き」「吹っ切る」の表れ
- 知性のある上機嫌をめざす

スーパープレゼンテーション

「サイコーな人生を送る3A」から

- **態度** 同じ人生なら**楽しい幸せな時間**をつくる
- **気づき** 周りにある**楽しいを見つける**、関係性の確認
- **自分らしさ** 自分を知り、他者との違いから
他者を尊敬する

ボランティアで 大事にしたいこと



活動満足感（村山ら2006）

活動愛着

- 推進員活動が好きである
 - 活動に喜びを感じる
 - 活動は楽しい
 - これからも継続していきたい
 - 活動はやりがいがある
- ### 自己利益
- 活動を通して、自分自身が成長できる
 - 活動を通して、学ぶことが多い
 - 活動を通して、多くの人と知り合える
 - この経験は自分にとって有意義なものである

ボランティアのころ（私案）

- 得意なもの「趣味・特技」から
普段から磨く、そして、実行
- 自分自身が「元気」であること
病気や障害がないというわけではない
- 費やす時間があること（お金も？）
本来の生活（労働）が基本
- 代償を期待しないこと
結果として「元気」になるかもしれない
- 相手や仲間とのいい関係
「みんな違って、みんないい」

仲間（ネットワーク）、互いにサポート、連携も意識して

活動負担感（村上ら2006）

日常生活負担

- 活動のために、家事、買物、仕事などに支障がある
- 自分の趣味や他の地域活動をする時間がない
- 活動のために、時間が追われる
- 活動をすることで、家族に迷惑をかけることがある
- 活動にかかる出費を負担に感じる

精神的負担

- 推進員の活動内容が難しい
- 地域住民への働きかけが難しい
- 推進員組織内の人間関係が難しい
- 推進員としての責任が重い
- 推進員の活動内容に興味を持てない
- 推進員活動をすると精神的に疲れてしまう

活動量負担

- 推進員活動の仕事量多い
- 推進員活動は忙しい
- 推進員活動は体力的にきつい

ボランティア（田中 優）

ボランティアの大事な2本柱

1. 相手に負担かけずに、自分で完結。
宿泊、食事は、自前で準備
2. 主体は自分ではない。
相手のよさを引き出す

- 出典「特別授業3.11 君たちはどう生きるか」

おしまいに

限られた人生の中で、
お互いに知り合ったご縁に感謝したい。

私の楽しみを、あなたに届けたい。
心地よい、おせっかい。

まちで出会った楽しいことを発信しています。
「健康市民」 <http://blogs.yahoo.co.jp/jh5uph>



ご清聴ありがとうございました