

平成28年度 第12回（震災後第76回）  
陸前高田市保健医療福祉未来図会議 議事録

テーマ：「私から始める他人（ひと）ごと意識の解消

～ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりの実践～

日時：平成29年3月17日（金）13：30～15：30

場所：陸前高田市コミュニティホール2階大会議室

参加：29名 12団体

資料：下記にアップ

<http://healthpromotion.a.la9.jp/saigai/rikuzentakata.html>

## 1 導入説明

陸前高田市地域包括ケアアドバイザー 佐々木亮平氏

きょうのテーマは「私から始める他人（ひと）ごと意識の解消～ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりの実践～」である。ことし1年、この大きなテーマで進んできたので、この視点を持ちながら皆さんと振り返りたい。

けさ、今の陸前高田を空撮した映像を「みんなで、やりやすぺ！サイコウ勉強会」の皆さんから提供していただいたので、皆さんにごらんいただきたい。【動画放映】

## 2 内容

(1) 未来図会議のめざすこと ～一人ひとりが元気になる地域づくりに向けて～

陸前高田市地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏

(2) 報告（話題提供）

①ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりプロジェクトチームによる取り組み状況

陸前高田市民生部地域福祉課 障がい福祉係長 中川健司氏

②未来図会議参加者による平成28年度活動状況

・はまかだスポットガイド

一般社団法人 SAVE TAKATA 佐藤睦志氏

・保健推進員活動

陸前高田市民生部保健課 保健師 遠藤綾子

・介護予防教室

陸前高田市民生部保健課 保健師 千葉春香

## (1) 未来図会議のめざすこと ～一人ひとりが元気になる地域づくりに向けて～

(陸前高田市地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏)

未来図会議が目指していることと、これからということで話したい。未来図会議は今回のテーマの「ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくり」を目指しつつ、どう復興していくかを考える場である。その具体的な方法として「はまってけらいん、かだつてけらいん」でつながりを強化し、コミュニティをつくるための考え方を共有し続ける場である。きょうは、いろいろな方に発表していただくが「はまってけらいん」をし続けていることが、「ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくり」に向けた活動展開をしていることにつながる。そういうことをお互いに意識できれば、陸前高田はすばらしいまちになっていくと考えている。

## (2) 報告 「ノーマライゼーションという言葉のいらない

まちづくりプロジェクトチームによる取り組み状況」

(陸前高田市民生部地域福祉課 中川健司)

今、陸前高田市でユニバーサルデザインを求める人々は、高齢者が全体の約 37%、障がいのある人が約 6%、3歳未満が約 2%、合わせると約 45%となる。つまり、陸前高田市の約半数の方がユニバーサルデザインのまちを必要としていると考えられる。

今年度は、アクションプランの作成から推進本部会議や実務担当者会議を経て、それに基づいた各種イベントや行事を行うことになっていた。まず、市全体が変わるためには市役所職員が意識を変えなければいけないという考えのもとから、東京オリンピックでもアドバイザーに就任されている、株式会社ミライロ 垣内俊哉さんの講演を行った。この講演は職員だけではなく、市民の方々も対象とし、同時に、高齢者や障がいのある方をサポートする方法を学び習得するという、ユニバーサルマナー検定を実施。職員・市民ともに多くの方がユニバーサルマナー検定 3 級を取得した。

さらに、職員だけではなく、市民全体で意識を共有するための推進フォーラムを昨年 10 月に行い、講演会や田崎飛鳥さんの絵画ギャラリー、パネル展示等を見ていただいた。合わせて、このフォーラムの中でユニバーサルデザインのチェックリストの発表が行われた。このチェックリストは、今後、中心市街地をはじめとして市内全域でユニバーサルデザインに配慮された店舗がふえるようにと作成されたものである。ユニバーサルデザインは、老若男女や障がいのあるなしを問わず、幅広く利用できる施設や設備のデザインを指している。こういったデザインのまちになるよう、実際のまちづくりに障がいのある方々に参加していただき、道路の材料や、視覚障がいのある人も歩きやすくなっているかなどの意見を聞きながら、ユニバーサルデザインのまちづくりも検討を重ねている。

また、フォーラムの中ではノーマライゼーション推進大使の委嘱も行った。ノーマライゼーション推進大使は 8 名。日々の活動を通じて、「ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくり」を進めている陸前高田市を、全国に広く宣伝していただいております。岩室先生も大使になっている。

今後も全庁的に人材育成を行うとともに、次年度は市民向けの講演会の開催等をさらに進めていきながら「1人の100歩よりも100人の1歩」という言葉をテーマに、「すべての道はノーマに通ずる」といった言葉も合い言葉にしなが、ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづく

り」を推進していきたいと考えている。

#### 地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏：

この未来図会議から「はまってけらいん、かだってけらいん」という運動が始まったことは、アクションプランの大きな柱になっている。「お互いに話し合っって情報を共有する」ということが大切になってくるので、未来図会議での議論はますます重要になる。

#### (2) 報告 「はまかだスポットガイド」

(一般社団法人 SAVE TAKATA 佐藤睦志氏)

まず、「はまかだスポットガイド」とは「ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくり」のアクションプランの中に、「はまかだスポットの認定」や「マップの作成」ということが書かれている。これは、市の保健、医療、福祉、介護の中のアクションプランの中に位置づけられており、マップを発展させたものを、「はまかだスポットガイド」として、アプリやウェブサイトで公開しようと考えている。

「はまかだスポットガイド」の実現については、ことしの1月に未来図会議で、「はまかだスポットガイド」のアイデアをいただいた。このときに出たアイデアは、機能として、検索や音声ガイド、目的別の表示ができるもの、高齢者でも使えるものなどがあつた。載せたい情報として、今活動している場所やバスの時刻、団体の活動状況や活動写真の掲載、メンバーの顔が見えるようにする、相談先の明記など。また、はまかだを行っている人から誘いのコメントがほしいという声も出た。

はまかだスポットガイドをつくる目的は、アクションプランの中で「見える化マップづくり」ということが書かれており、これが一番の目的になる。いつ、どこで、どんなはまかだがあるのか。例えば、「少し歩きたい」という人が、はまかだスポットガイドで調べると、近くでノルディックウォーキングをやっているということがわかれば、そこではまれるということである。

はまかだ活動の啓発をしていくという要望も、いろいろなところから出ている。まず、はまかだとは何か。そして、はまかだの効果は何か。はまってかだるだけで、孤立感を防ぐ、ストレス解消になり、自殺予防につながるという啓発をしていきたい。

引き続き、さまざまなアイデアを募集している。最後に広報となるが、はまかだスポットガイドの展示会を行う。場所はコミュニティホールで、3月22、23日と26、27日。ぜひ参加していただきたい。

#### (2) 報告 「保健推進員活動」

(陸前高田市民生部保健課 遠藤綾子)

保健推進員は区長が推薦し、市長が2年間の任期で委嘱しており、本年度は121名の方をお願いしている。4月に委嘱状交付式と第1回会議ということで、保健推進員の役割や今後の活動方法について話し合った。

保健推進員として活動していくために、今年度は3回研修会を企画したが、人と人をつなぐ基本的な知識を学ぶ機会になったと思う。第1回目の研修会は7月に岩室先生に話していただいた後、たかた☆ハッピー♪ウェーブの皆さんに講師をお願いしてニギニギ体操を体験した。2回目の

研修会は11月にゲートキーパー養成講座、3回目は認知症サポーター養成講座を行った。

8月から9月には、健康の集いに向けてラジオ体操を練習した。来年度は、地区の定例会等の集まりでは、まず体操をするという「ラジオ体操キャンペーンのようなものを進めていきたい」という提案もいただいている。

先日の保健推進員会議で、「1年間の活動を振り返って」ということで、推進員にアンケートを書いていただいたので、結果を紹介する。アンケートの自由記載欄には「保健推進員は必要なのか」「何をするかわからなかった」という記載があった。とてもストレートな意見だと、担当として受けとめた。大変さについてというところでは、半数近くの方が大変さを感じている。仕事を持っている方や、家事、介護、子育ての合間に活動をするの大変さはあると思う。やりがいについては、半分にはいかないが、4分の1以上から「やりがいがあった」という回答があった。

来年度の取り組みについても、保健推進員から提案をいただいているので、今後も話し合いを続けながら楽しく活動していきたい。

## (2) 報告 「介護予防教室」

(陸前高田市民生部保健課 千葉春香)

私たち介護予防担当は、介護予防教室を市内各地で開催している。介護予防として、高齢者のはまかだの場、通いの場を充実させて社会参加を促すということと、地域とのつながりを持つことで自主的な活動につなげていくことを目的としている。

今年度は250回程度の開催をしており、参加者の延べ人数は2,745人、参加者の実人数は520人程度。65歳以上の高齢者のうち何%の方かというところと7.1%と1割にも満たない状況だが、地道に教室を開催している。その中で年に1度、介護予防教室の集大成として振り返り交流会を行っている。この、振り返り交流会を昨日開催したが、参加者実人数520人のうち約200人の参加となった。

振り返り交流会の内容は、本年度の各種教室に携わった参加者の皆さんから活動報告を行い、それぞれの地域での自主的な活動のステージ発表や表彰をする場を設け、いつもとは違う形で盛り上がるように仕掛けた。私たちで教室の開催を行っているが、地域の中で住民がみずから集まり支え合っていくという仕組みが大切だと思っており、自主的な活動を盛り上げていくところに力を注いでいる。

私たちは単に教室を開催するだけではなく、今後も、地域の中でののはまかだを増やしていくために、自主的な活動への支援やサポートを今後も継続して実施していきたい。

### 健康運動指導士 藤野恵美氏：

健康づくりのアプローチということで、仮設住宅で体操を行っている。今回は公営住宅でも始まり、避難所のころから参加していた人たちが、「あのときの体操が気持ちよかった」と感じるのだと思うが、先日は42人が集まった。場所が移っても新しい方と触れ合いながら「うわさに聞いた」ということで、はまっている。そして、新しい家を建てた方からも、「前のように体操したい」という声もある。

どこかで企画しなければならない、特定健診を受診した市民の75%は血糖値が高いので、日常生活の動作を増やさなければならないという考えで、毎月第2、第4土曜日の9時から運動を行って

いる。また、音楽やラジオ体操で心が解放され、コミュニティがつながる一つ的手段ではないかと思っており、私の作戦で、もっともっと違う人たちも巻き込んでいきたい。コミュニティづくりのために、つながりを強化していきたい。

**地域包括ケアアドバイザー 佐々木亮平氏：**

きょうは本年度最後なので、一言ずついただければうれしいが、いかがか。

**陸前高田市社会福祉協議会 菊地泰史氏：**

私は住田に住んでおり、このような活動は高田に来てから知ったが、ためになることだと思っている。実は、ここで教えてもらったことを住田で話をしている。このような輪がもっと広がればいいと思う。

**地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏：**

社協さんの活動は本当に素晴らしいので、もっとコラボして一緒にまちづくりを進めているという雰囲気さをさらに盛り上げたいと思っている。よろしくお願ひしたい。

**認知症にやさしい地域支援の会 会長 菅野不二夫氏：**

米崎で、災害時にたくさんボランティアの方が来たとき、佐々木先生の司会で、このような会議に出席した。ところがその会議は、自分たちの会の活動を紹介するだけで終わり、横の連携がなかった。これではだめだということで、そのような会議に参加するには実践しないと私は考えた。災害時に皆さんが何を必要なのか聞くために仮設回りをを行い、認知症の会の介護活動交流会や認知症サポーター養成講座にも参加している。地域の方々の中で反応は素晴らしいところがあるので、もう少し住民の方々を中心となり、活動を広げていけたら素晴らしいと感じている。

**認知症に優しい地域支援の会 遠野益子氏：**

今、先生が話したように、新しい人たちに入っていただくと、高齢になってきた会員の気持ちも和み、それを機会に何かにつなげることができるのではないかと考えている。気力と体力が続く限りやっていきたい。

**地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏：**

大事な指摘をいただいた。ずっと、つながらなければいけない、連携しなければいけないと思っているが、テーマが自分の関心事ではなくなると参加しなくなってしまふ。そこをどうすればいいのか難しい。来年度は、未来図会議も回数を減らして9回になる。連携のためには回数をふやさなければいけないが、中身を充実させるためには回数を減らさざるを得ないというジレンマがある。「こういうふうにするとういのではないか」という、具体的な提案をいただけるとありがたい。

**大船渡地域こころのケアセンター 舟野悌子氏：**

私たちは気仙管内の陸前高田市、大船渡市、住田町で活動しているが、陸前高田市では保健所の

はまってかだって教室の手伝いをしていた。その中で難しいと思ったことは、皆さんが被災体験をしており、楽しい話ばかりではなかった。つらい、悲しい話が出てきたときの対応に苦労した。はまかだは、いいときはいいが、話の内容で気持ちが沈んでしまうことも、なきにしもあらずで少し大変だったという思いはある。ただ、皆さん帰るときは、「ここに来て本当によかった」「本当に生きていてよかった」と言って帰った方もいる。誰かと話をして気持ちが安らぐ、楽しい気持ちになる、明るい気持ちになる“語り”という力はすごいと実感した。今後も手伝えることがあれば声をかけていただきたい。

#### **地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏：**

昨年 12 月の未来図会議で村上雅彦先生が紹介した「人は話すことによって癒される」という言葉を思い出した。「はまってけらいん、かだってけらいん」というのは、大船渡保健所が理解を示して広めており、宮城県女川町では「まじゃって、しゃべっぺ」ということで広げようと動き出している。確かに話すことでつらい部分も出てくるが、話すことによって癒やされるという効果が間違なく生まれる。はまかだというのは、すごく大事だと改めて思っている。

#### **NPO 法人 りくカフェ 及川恵理子氏：**

29 年度の陸前高田市介護予防事業である「りくカフェスマートクラブ」が 4 月 19 日にスタートする。身近に出かけるところない、話し相手がない、このような機会がほしいという人がいたら、ぜひ声をかけてほしい。

今年度は出前スマートに挑戦した。皆さんから「りくカフェまでの足がない」という声があったので、こちらから出かけてみるということをや 2 回実施したが、そこでも集まらない。足を運ぶという、その一歩が踏み出せない。一歩踏み出してくれた方々にはとても好評で、「継続してほしい」「自分の生活の中に取り入れたい」という声があった。

「まず第一歩」が高いハードルなので、そこを家族の方、近所の方が背中を押してくれたらいいと思う。次年度も機会があったら出かけてみたいと思っているので、よろしくお願ひしたい。

#### **一般社団法人 SAVE TAKATA 山本健太氏：**

先ほど佐藤から、はまかだスポットガイドについて話したが、はまかだにどんな効果があるのかを一人でも多くの方に知ってもらいたいと思っている。そのために、どんなものが見やすいのか、どんなものが使いやすいのかということをお皆さんの知恵を借りてつくっていききたい。

スポットガイドの展示会では、「こんなはまかだスポットがある」「私はこんなところを知っている」ということを地図に張ってもらいたい。身の回りの方々に声をかけていただき、よりよいガイドをつくっていききたいと考えているので、皆さんの協力をお願いしたい。

#### **東北大学 板倉有紀氏：**

感想として、自己啓発になり、なるべく参加するよう心がけるようになった。また、こちらの 60～80 歳くらいの女性と接する機会があったが、「はまってみたい」ということを自然に言われたことが何回もあり、リアルに「はまっている」と思った。来年度もお目にかかることがあると思うので、よ

ろしくお願いしたい。

**地域包括ケアアドバイザー 岩室紳也氏：**

我々が視点を変えなければいけない。地域をどうつくっていくのか、人と人とをどうつないでいくのかということが今大きく問われていると感じている。

**3 その他連絡・アナウンス**

**地域包括ケアアドバイザー 佐々木亮平氏：**

菅野部長から一言お願いしたい。来年度の年間テーマ（案）は、「はまって、かだつて」を残しつつ「ノーマライゼーションという言葉のいらぬまちづくり」をもう少し掘り下げ、「障がいや個性などを意識することのない誰もが住みやすいまち」を改めて目指していきたいと思っている。

**陸前高田市 民生部長 菅野利尚：**

きのう、介護予防教室の振り返り交流会があったが、みなさん楽しそうに時間を過ごしていた。この交流会には、基礎となっている個々の介護予防教室があり、1年間かけて活動した成果をみんなの前で見せるというものである。ハード整備が復興の一つの縦の糸だとすると、ソフト的なものを横の糸にして、本当のまちづくりが進んでいくと思う。

**◇次回：平成29年5月12日（金）**

メインテーマ：未定

会場：陸前高田市コミュニティホール