

「ハッピープログラム」の自主グループ活動の推進および支援 ～神奈川県C市を事例として～

ダイヤ高齢社会研究財団 研究員 安 順姫 プロジェクト・スタッフ 岩田 明子、黒澤 侑子

自主グループ活動推進の必要性

介護予防事業において、その効果を持続させるためには、事業終了後に自主グループ活動に取り組むことが極めて重要である。この取り組みは、介護予防の本来の目的である、高齢者が健康でいきいきとした生活を送るためだけではなく、介護費用の抑制につながる。近年、自主グループ活動の意義や必要性が徐々に浸透するに従い、各自治体では介護予防事業終了後の自主グループ化を積極的に推進している。とは言え、事業終了後に自主グループの設立を勧めるものの、多くの場合は自主グループの結成に至らない。また、自主グループが設立されても、活動を進める上でのノウハウ不足などが原因で、継続的に活動を行うことは難しいのが現状である。したがって、介護予防事業終了後にも可能な限り長期間、活動を継続できるような支援も含めた包括的アプローチが必要である。

「ハッピープログラム」の取り組み

当財団では2009年にポジティブ心理学手法をベースにしたうつ予防プログラム（ハッピープログラムと呼称）を開発し、複数の自治体と共同で教室を開催、並びにその有効性を検証してきた（Dia News No.64「高齢者を対象としたハッピープログラムがメンタルヘルスに与える影響」）。プログラムの効果を長く維持するためには、教室終了後においても自主的な活動を実践し続けることが有効である。そこで、我々はハッピープログラムの一環として、教室終了後の自主グループ化や活動が安定して継続できるような支援を積極的に行ってきた（Dia News No.82「ハッピー自主グループ活動の推進」）。本稿では、その一つの地域を事例として、教室終了後の自主グループ活動の実態、および活動を推進していく上での支援について紹介する。

ハッピー自主グループの活動状況

2009年度以降、複数の自治体においてハッピープログラムが導入され、高齢期のこころの健康の維持・増進を図ってきている。神奈川県C市では2014年度からハッピープログラムを用いた教室を開催している。教室は一般高齢者（基本チェッ

クリストのうち、うつ予防支援の非該当者）を中心とした、週1回、計13回の通所型教室である。各年度に1教室を開催し、2016年度までの実施状況は計3教室、参加者数は延べ58名である。教室の終了者数は、キャンセル者（注1）8名、調査不能者（注2）2名を除外した48名であった（表1）。どの教室からも参加者同士による自主グループが立ち上がっており、教室終了者のうち活動に参加している者は36名（占率75.0%）であった（図1）。活動内容はグループや開催日によって異なるが、主に会話を楽しむ屋内型と、小旅行や社会見学、食事会などを行う屋外型がある。活動頻度は、どのグループも1回/月、1.5～2時間/回であった。

表1. 「ハッピープログラム」の参加状況

	終了者		キャンセル者		調査不能者		計
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
2014年度	13	(65.0)	6	(30.0)	1	(5.0)	20
2015年度	18	(94.7)	0	(0.0)	1	(5.3)	19
2016年度	17	(89.5)	2	(10.5)	0	(0.0)	19
計	48	(82.8)	8	(13.8)	2	(3.4)	58

(注1) キャンセル者とは、教室の開始前および期間中にキャンセルした者を指す
(注2) 調査不能者とは、欠席などで調査の回答が得られなかった者を指す

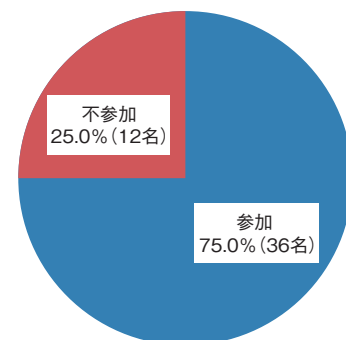


図1. 教室終了者における自主グループの参加有無

ハッピー自主グループ活動の推進に向けた支援

自主グループ活動が安定して長く継続できるよう、我々は自治体と協力し、活動の支援を行ってきた。活動の支援は、ハッピープログラムの期間中にとどまるのではなく、終了後に活動が軌道に乗るまでに至る。ここでは、教室期間中と終了後に行ってきた支援について紹介する。

1) 教室期間中

ハッピープログラムでは、毎回参加者同士がテーマに沿っ

たポジティブ体験を共有するグループワークを行っている。グループワークは、コミュニケーションスキルや調和性の向上が図られるため、参加者間の結びつきが強くなりやすい特長がある。そこで、参加者間の距離がより縮まってくる教室の中盤（計13回教室の8回目）からは、自主グループ活動について紹介したり、参加者同士で話し合う時間を設けるなど、自主グループの結成を促している。

具体的には、まず、ファシリテーターが既に自主活動を行っているグループの紹介を行い、同じように教室を終了した参加者同士が、自主的・定期的に集まって楽しく活動をしていることを知ってもらった。実際に、グループのリーダーに来てもらい、活動の紹介を行うこともある。

次に、自治体の担当者に利用可能な公共施設や活動場所について紹介してもらうなど、その地域に応じた情報提供を行った。

最後に、自主グループ活動に興味を持ってもらえたら、今後の活動について話し合う時間をつくり、連絡先の交換や次回集まる日を決めることを勧め、活動を実践しやすいよう支援を行った。

以上のことによって、教室期間中には自主グループ活動に対して、「自分たちにもできるかもしれない」「やってみたい」など、参加者の行動変容を促すための支援を行ってきた。

2) 教室終了後

教室終了後は、自治体と密接に連携を取りながら、活動が自主的かつ活発に行えるような支援を行ってきた。

ハッピープログラムを通して身につけた良い習慣の定着、および自主グループ活動の推進のため、教室が終了した3ヶ月後にもう一度交流の場を設けている。「いつ、どこで、どのように活動を行うか」など具体的に話し合いながら、今後活動を推進していく体制を作ってきた。

また、活動を推進していく上で、気軽に相談できる相手の存在は何より重要である。そこで、グループの運営や活動に関する問題がある際は、自治体と協力しながら問題の解決に向けた支援を行っている。既に活動を行っている自主グループメンバーに来てもらい、活動内容や進め方などについて助言をもらうなど、自分たちに合ったグループのあり方についてメンバー同士で探ってきた。

自治体側からは、自主グループの活動意欲やモチベーションを維持・向上させるために、活動成果を形にしたり、ハッピープログラムで学んだ知識を活かした活動の場を提供してきた。実際に、ハッピー自主グループ活動を広報誌

に掲載し、市民に広く知らせている。また、グループメンバーの協力を得て、市のハッピープログラム運営のサポーターとして活動してもらっている。

上記のように、自主グループの立ち上げ初期は、我々と自治体が活動を支援する頻度が高かった。しかし、活動が積み重なることによって、徐々にグループメンバーが主体的に企画や運営を担うなど、活発的な活動となってきている。

まとめ

我々は自治体とともに、教室期間中から終了後にわたって、自主グループ化や活動がスムーズに行えるようサポートを行っている。

(1) ファシリテーターによる呼びかけ

ハッピープログラムには、自主グループ化に向けた支援が取り入れられている。ファシリテーターが教室期間中に自主グループ活動を紹介したり、参加者同士で話し合う時間を設けたりなど、自主グループの結成を呼びかけている。

(2) グループワークの取り組み

教室で毎回行うグループワークは、参加者同士がお互いに理解し合うだけではなく、コミュニケーションスキルや調和性の向上が期待できる。グループワークを通して結ばれた参加者同士の絆は、教室終了後も継続して一緒に活動したいという思いを行動に移す手助けとなっている。

(3) 自治体による関わり

神奈川県 C 市では、教室期間中に担当者がその地域に応じた利用可能な公共施設や活動場所の情報を提供するなど、教室終了後の自主グループの立ち上げに関わっている。

(4) 教室終了後のサポート

ハッピープログラムの期間中に取り入れられている(1)～(3)のサポートを通して、神奈川県 C 市ではこれまで開催したすべてのハッピープログラムにおいて自主グループが立ち上がっている。教室終了後は、自治体と連携を取りながら自主グループ活動が軌道に乗るまで、ニーズに応じたサポートを行ってきた。活動を推進していく上で、悩みや問題について相談を受けた際は、既に活動を行っている自主グループの助けを借りながら、グループメンバーとともに問題を解決してきた。また、活動成果を形にしたり、教室で学んだ知識を活かせる活動の場を提供するなど、グループメンバーの活動していく力を高めてきた。