

## 福島県川内村における「健康サポーター」育成が 帰村後の地域活動に与えた影響

中尾理恵子<sup>1</sup>・井口 茂<sup>2</sup>・田中 浩二<sup>2</sup>・川崎 涼子<sup>1</sup>・中根 秀之<sup>3</sup>

**要 旨** 福島県川内村において、住民の地域活動推進のための人材育成の一環として、住民参加型「健康サポーター」育成講座を実施した。この研究の目的は、川内村において住民参加型によるサポーター育成講座を地域介入として実施し、プログラム評価と地域活動への影響（アウトカム）評価を行うことである。研究方法は、「健康サポーター」育成講座において実施されたワークショップの過程と成果について、その後の自立発展性の観点から分析を行った。全7回のワークショップの結果、参加者らから、今後の地域づくりの目標として、①やりたいことができる身体をもつ、②確かな知的能力をもつ、③畑づくり、花づくりを通じた活動を楽しむ、④気持ちよく交流できる仲間づくりをする、の4点が示された。これらの提案は、実際に地域活動として、住民達によって実施・展開されるに至った。また、「健康サポーター」育成講座の参加者の自己効力感が高く地域リーダーとして活動が可能な人材であった。被災後の地域活動を促進する必要性が高い川内村において、住民による地域活動を推進するには、地域特性に応じた目標設定と住民の主体性や自己効力感に焦点をあてたプログラム展開が効果的である可能性を示唆した。

保健学研究 28 : 21-28, 2016

**Key Words** : 健康サポーター育成, 地域, 高齢者, 自己効力感, 福島県川内村

(2015年5月26日受付)  
(2015年6月29日受理)

### 緒言

福島県川内村は、東日本大震災後、福島原発事故のために全村避難となり、平成24年1月31日の帰村宣言以降、帰村が開始されたがその進捗は思わしいものではない。川内村の除染実施計画に基づく作業は終了しているにも関わらず、平成27年2月現在の完全帰村住民は605人、村内に生活拠点を移した週4日以上生活者は1,584人であり、住民基本台帳にある2,736人の57.9%である（2015年2月、川内村調べ）。この完全帰村者の約50%は65歳以上の高齢者であり、コミュニティの急激な高齢化と人口減少のため、村は震災前の住民の地域活動を再開することが困難であり、保健福祉活動を含めた住民の地域活動の再構築が急務の課題となっている。被災地域の保健活動に関わる保健師らは、避難生活や住民の移住が地域保健活動に及ぼす影響は、住民のコミュニティの崩壊により地域の関係性が失われたことで自立した解決能力が低下してしまうことだと述べている<sup>1)</sup>。震災から4年が経過し、居住する地域において生活再建と地域の再生を課題として、住民自身の従来の地域生活に戻っていくために支援の方向転換をする必要があると考える。援助型の支援から、住民自ら主体的に動き始めるための自立支援が必要な時期にきているのではないだろうか。住民同

士のつながりや互助の関係性の構築を地域内でもつことが、生活の自立と健康に影響を及ぼすことは、国内外で数多く報告されている<sup>2,3)</sup>。また、我々のこれまでの研究からも高齢者では社会活動や介護予防教室への参加が主観的健康感や老年期うつ病評価尺度（Geriatric Depression Screening scale; GDS15）といった高齢者の健康に関連する心理的要因と関連していることが明らかとなっている<sup>4,5)</sup>。これらの結果をもとに川内村の住民による「健康サポーター」が村内で介護予防活動を実施することは、住民の地域活動を再開し地域の活性化に効果があるのではないかと考えた。

そこで今回我々は、「健康サポーター」育成講座を地域活動の再構築へむけた住民参加型のプログラムとして実施した。このプログラムを地域介入とし、その介入による地域活動への影響（アウトカム）を評価した。この研究の目的は、川内村において住民参加型による「健康サポーター」育成講座のプログラム評価と地域活動への影響評価を行うことである。また同時に「健康サポーター」育成講座に参加する住民の特性を自己効力感の面から考察することとした。尚、この「健康サポーター」育成事業は川内村の保健事業の一環として長崎大学と川内村保健福祉部との共同運営で実施した。

1 長崎大学大学院医歯薬学総合研究科保健学専攻公衆衛生看護学分野

2 長崎大学大学院医歯薬学総合研究科保健学専攻理学・作業療法学講座

3 長崎大学大学院医歯薬学総合研究科医療科学専攻精神障害リハビリテーション分野

## 用語の定義

健康サポーター：育成講座終了後に介護予防などの地域で行われる活動にボランティアとして参加することで、運動などを通して自分自身も健康になり、さらに地域の住民が健康になるための支援を行い地域全体の健康度が向上する活動を推進する役割をもつ人。

## 対象と方法

### 1) 対象地域の特性

福島県双葉郡川内村は、福島県の中東部の山間に位置し、人口2,820人（平成22年国勢調査）であり、昭和30年の人口6千人をピークに人口が漸減している地域である。稲作や葉タバコの農業と山林地域を活かした林業が地域の産業の中心である。交通は、北部に隣接する田村市から1日3便のバスがあり、鉄道は村内には通っていない。村内の医療機関は、川内村保健・福祉・医療複合施設「ゆふね」内にある国保診療所（診療科：内科、歯科、その他専門医療は指定日に実施）のみである。川内村内には大きな病院や商業施設がないため、生活圏や医療圏は北部の上川内地区は郡山市、南部の下川内地区は富岡町やいわき市である。現在は、富岡町が福島第一原発事故の影響で居住制限区域であるため、いわき市に通院等をしている。郡山市、いわき市までの交通は自家用車による移動が主であり、片道約1時間程度かかる。

### 2) 「健康サポーター」育成講座

平成25年7月から平成26年3月に村内で「健康サポーター」育成講座を川内村保健師と協働して全7回開催し

た。内容は運動機能向上や認知症予防に関する介護予防のグループ支援方法についての学習と『川内村の幸せな未来を考えよう会』と題してフリートーク形式によるワークショップを実施した（表1）。「健康サポーター」育成講座の開催目的は、介護予防に関わる運動器の機能向上、認知症予防、栄養改善の知識と支援方法を学び地域での活動につなげることができる人材を育成することであった。また、単なる介護予防の技術習得だけではなく、参加者の活動意欲や自己効力感、地域活動に対する自主性を高めることも目標とした。参加者は、川内村保健師が川内村全域から参加希望者を募り、25名の登録があった。登録者は、震災前に民生委員や婦人会のリーダーとして活動していた者が多かった。「健康サポーター」育成講座参加者の心理的特性を測る尺度として自己効力感をワークショップの1回目に測定した。自己効力感は、板野、東條らが開発した一般的セルフエフィカシー尺度（General Self-Efficacy Scale; GSES）を用いて測定した<sup>6,8)</sup>。GSESの総得点を5段階評定表に従い、「非常に低い」（成人男性0～4点、成人女性0～3点）、「低い傾向にある」（成人男性5～8点、成人女性4～7点）、「普通」（成人男性9～11点、成人女性8～10点）、「高い傾向にある」（成人男性12～15点、成人女性11～14点）、「非常に高い」（成人男性16点、成人女性15～16点）に区分し評価した<sup>9)</sup>。

### 3) ワークショップの内容

ワークショップの目的を「健康サポーターとして、川内村の高齢者が満足感をもちながら生活するために、健

表1. 健康サポーター育成講座の内容

	テーマ	目的
1	講話「地域でのボランティアの意義と役割」 グループワーク：参加者の情報交換	地域活動の意義について理解する
2	ミニ講座「高齢者のからだ運動」 ワークショップ：川内村の幸せな未来を考えよう会① 「3年後にめざす姿 川内村は？あなたは？」	①体力測定と運動の講義と実技演習 ②地域や自身の目標を立てる
3	ミニ講座「認知症の理解」 ワークショップ：川内村の幸せな未来を考えよう会② 「より賢く生きるために ～たしかな知的能力を持つ～」	①認知症の理解と予防について理解できる ②認知症予防の取り組みについて話し合う
4	ミニ講座「みんなで広げる運動の紹介」 体験講座「すぐに役立つ脳レクを体験しよう」 ワークショップ：川内村の幸せな未来を考えよう会③ 「何があれば足腰を丈夫に保ち、 体重をスマートに保てますか？」	①運動と脳レクの実技を通して理解できる ②運動の取り組みについて話し合う
5	演習「運動指導と脳レク指導の振り返り」 ワークショップ：川内村の幸せな未来を考えよう会④ 「畑づくり・花づくりをして収穫や会食を楽しむために」	①運動指導と脳レク指導の方法が理解でき、一部実施できる ②地域で行う楽しみや生きがいづくりについて話し合う
6	演習「運動指導のロールプレイ」 グループワーク：今後の活動を具体的に考えよう 「川内村ライフを楽しむために」	①運動指導が安全に行えるようになる ②今後の取り組みについて具体的に考えられる
7	フォローアップ教室 ワークショップ：これからの健康サポーター活動について	健康サポーター育成講座の振り返りと次年度の活動を計画できる

康づくりをどのように捉え、自分にできることは何かを具体的に考えてもらいたい」と説明した。初回のワークショップでは、『3年後の川内村と自分自身を考える』と題して目標を設定するための意見を出し合い共有化を行った。初回のワークショップで出された意見内容からその後の「健康サポーター」育成講座の構成を検討し、ミニ講座やワークショップのテーマを決定した。2回目以降のワークショップでは、初回に出された意見から決定したテーマをもとに川内村で実施されていることの意義や今後の活動について具体的に考えるワークショップとした。ワークショップで出された意見は、その場で発言者に記載内容を確認しながらカード化し、ホワイトボード上に構造化して貼付提示し、参加者が目視できる形態をとりながら内容を整理した。

#### 4) 評価方法について

「健康サポーター」育成講座の評価は、プログラム評価と地域への影響（アウトカム）評価の2つの側面から実施した。プログラム評価としては以下の2つの評価を行った。1つ目は、「健康サポーター」育成講座の参加者の特性を明確化してプログラム対象者の評価を行った。2つ目は、ワークショップの過程で出された意見を構造図を用いて整理し意味内容の関連性や内容の意義について質的に分析しプログラム内容の評価を行った。構造化によるプログラム内容の評価の方法は、第1回ワークショップの内容はX軸を「認知機能」、Y軸を「運動機能」とし、原点に近いほど個人的な活動内容、軸の方向に大きくなるにつれてより集団的な活動内容と設定し図式化し、2回目以降のワークショップのテーマ構成に関する意義について評価した。第2回以降のワークショップの内容は、関連図を用いて図示し、川内村で実施する地域活動の内容として整理し、それらの意義について考察し評価を行った。アウトカム評価は、講座終了後に川内村において具体的に取組みられた活動を地域活動としての効果について考察し評価した。

この研究は、長崎大学医歯薬学総合研究科倫理委員会の承認を受けて実施した（承認番号；13072537，平成25年7月3日）。

## 結果

### 1) 対象者の特性

参加者は、17名（男性1名、女性16名）であり、平均年齢65.3歳（標準偏差8.5，最小年齢52歳，最高年齢81歳）であった。GSESの平均値は8.8（標準偏差3.5）であった。GSESの5段階評定による評価では、「非常に高い」0名、「高い傾向にある」6名、「普通」7名、「低い傾向にある」3名、「非常に低い」1名であった（表2）。「健康サポーター」育成講座は、川内村保健・福祉・医療複合施設「ゆふね」で実施し、参加者は居住地から自家用車または徒歩で移動し参加していた。

表2. 参加者の概要

		人数	(%)
性別	男性	1	(5.9)
	女性	16	(94.1)
年齢	50-59歳	5	(29.4)
	60-69歳	5	(29.4)
	70歳以上	6	(35.3)
	未記入	1	(5.9)
GSES	非常に高い	0	(0.0)
	高い傾向	6	(36.3)
	普通	7	(41.2)
	低い傾向	3	(17.6)
	非常に低い	1	(5.9)

### 2) ワークショップの内容

(1) 第1回ワークショップ『3年後どのようになっていたいですか?』の内容

参加者の意見は全13カードとして表出され、「やりたいことができる身体をもつ」、「確かな知的能力をもつ」、「気持ちよく交流できる仲間づくり」、「花や畑づくりを通した趣味や活動を楽しむ」の4つのグループに分類された。運動機能に関する、より個人的レベルな活動である「やりたいことができる身体をもつ」は、より集団的な活動である「花や畑づくりを通した趣味や活動を楽しむ」に関連していた。また、認知機能に関する、より個人的レベル活動の「確かな知的能力をもつ」から、より集団レベルの活動である「気持ちよく交流できる仲間づくり」に関連していた（図1）。

(2) 第2回ワークショップ『よりかしく生きるために～確かな知的能力をもつ～』の内容

認知症予防の取り組みを意図したワークショップとして運営し、全23のカードが表出された。“できるだけ大勢の人と会話をもつ”、“隣同士のお茶飲み会など人と多く集まれること、いろいろな会合に出席する”等の「人との交流や会話」に分類されるカードが最も多く出された。またこれには、“読書をする”や“集団の中に入り知識を得る”、“勉強会を開いてためになることを覚える”の「学習活動をする」のグループが関連していた。“体を動かす”や“毎日体重を測り、朝方に歩いている”などの「運動習慣」、「野菜を食べる」、「青魚を食べる」、「何でも食べて健康に暮らす」の「食習慣」、「家の中を片付ける」、「衣食住、おしゃれをする」といった「身のまわりを整える」のグループは『生活習慣を整える』といった中グループに分類された（図2）。

(3) 第3回ワークショップ『何があれば足腰を丈夫に保ち、体重をスマートに保てますか』の内容

運動機能向上の取り組みを意図したワークショップとして運営し、全14カードが表出された。川内村内で行われている「剣舞」、「ママさんバレーボール」、「卓球」などの運動活動と“出かけるときは自転車にしている”や“朝、布団の上で腹筋運動をしている”、“朝の散歩をし

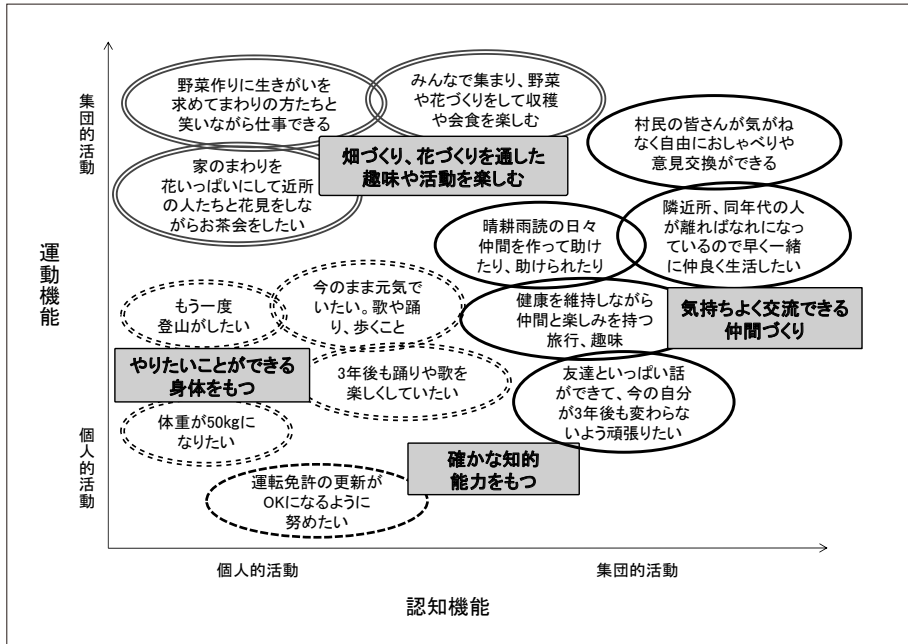


図1. 第1回ワークショップ『3年後どのようになっていたいですか?』の構造図

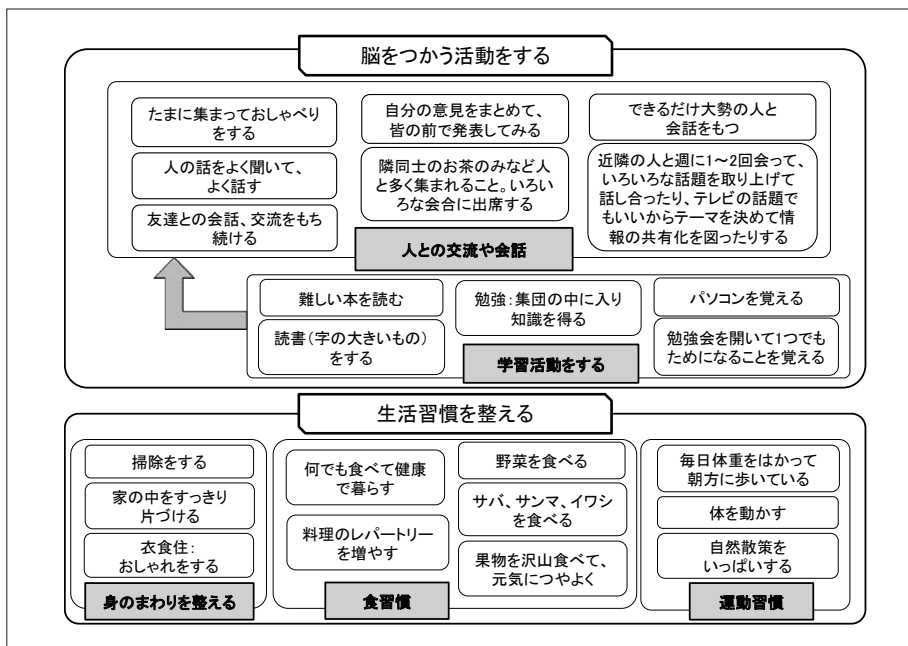


図2. 認知症予防の取り組みの意見内容

ている」という個人での運動活動の意見は「楽しく続けられる運動」というグループに分類された。また、「体重を自己管理できる」に分類される「朝、体重計にのる」、「腹八分目にする」、「茶碗を小さくする」があった。この2つのグループは、「川内村でできる体操（川内小唄を使って）をつくりたい」、「散歩コースを整備できるといいと思う」といった「今後の展開」に関連していた（図3）。

(4) 第4回ワークショップ『人との交流と生きがいづくり～畑づくり・花づくりをして収穫や会食を楽しむ』の内容

この回のワークショップでは、第1回ワークショップ

で出された「気持ちよく交流できる仲間づくりができる」、「皆で花づくりや畑づくりを通した趣味や活動を楽しむ」をまとめて『人との交流と生きがいづくり～畑づくり・花づくりをして収穫や会食を楽しむ』をテーマとして運営した。具体的な活動を意識づけていくために、①川内村でつくることができる野菜、②畑づくり・花づくりの意味、③具体的な活動目標の順で意見を出し合った（図4）。参加者らは、畑づくり・花づくりの意味を、「作物をつくることのできる」、「土とふれあえる」、「つくった野菜などを人にあげる」、「みんなで食べる」ととらえ「喜びの活動になる」というグループに分類された。具体的な活動目標としては、「季節に応じて皆にふるま



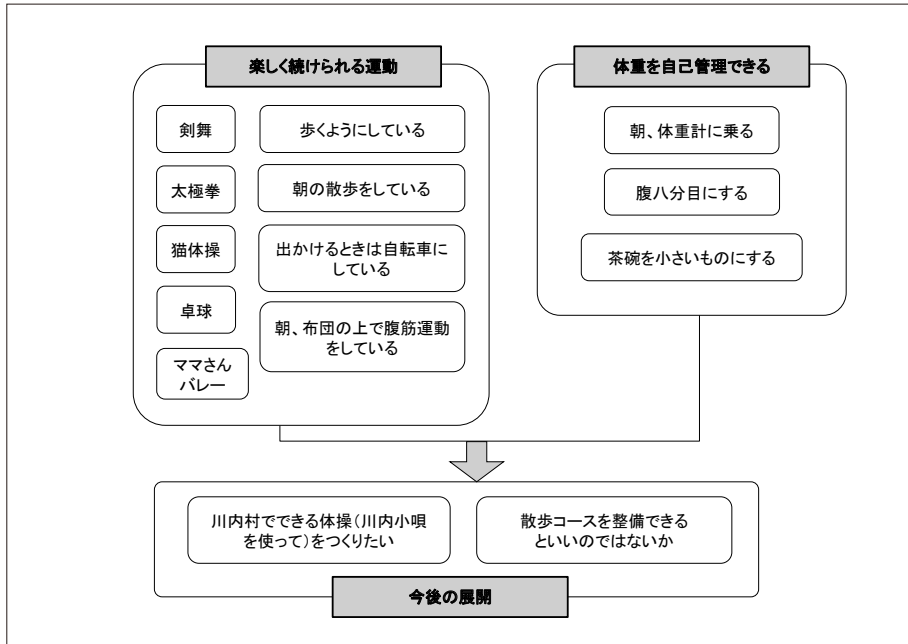


図3. 運動機能向上の取り組みの意見内容

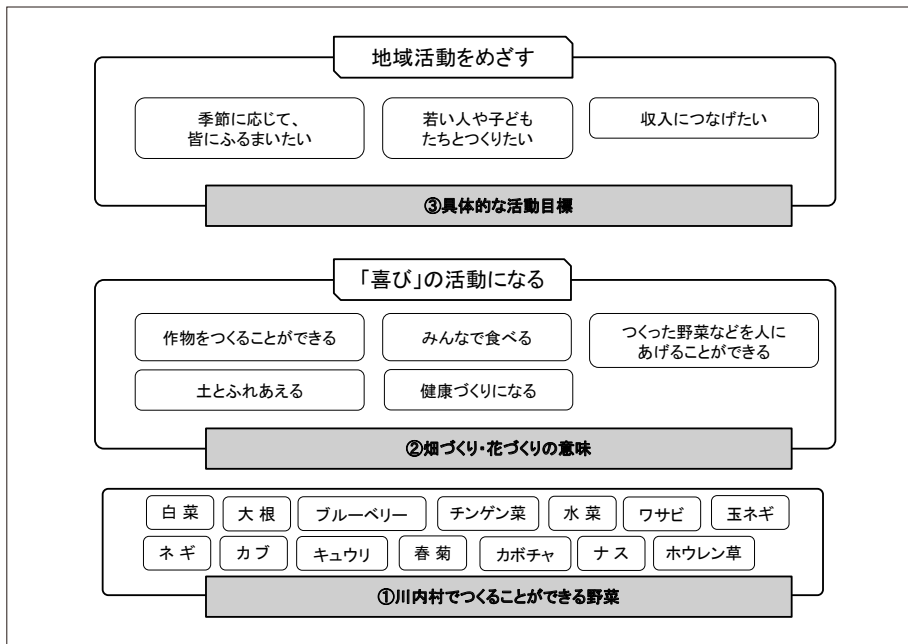


図4. 人との交流と生きがいがづくりに関する意見内容

いたい”, “若い人や子どもたちとつくりたい”, “収入につなげたい”といった「地域活動を目指す」グループに分類された。

### 3) 講座終了後の活動展開

「健康サポーター」育成講座を修了した参加者が、自身の居住する地区の高齢者サロン活動において開催の手伝いや会の運営に自主的に参加し、高齢者の介助を行うなど「健康サポーター」育成講座の学びを実践する活動を行うケースが見られた。村内のある集会所においては、「健康サポーター」が気になる住民へ呼びかけを行い、月1回の茶話会とレクリエーションを開催していた。

「健康サポーター」が他の研修会で得た知識の伝達として、生活習慣病と食生活の関係について川内村で収穫された野菜を使った料理を試食しながら談話会を開催していた。また、婦人会と「健康サポーター」が協力して川内村内の畑で大豆の栽培を行い、収穫できた大豆を使って調理を行い、地域住民に参加を呼びかけ試食会を開催した。

### 考察

#### 1) プログラム対象者に関する評価

今回の「健康サポーター」育成講座の参加者は、震災前には民生委員や婦人会のリーダーとして活動していた

人が多く、震災後地域活動が中止となったため活動の場を探していた人々であった。そのため、地域活動に対するモチベーションが高く、地域活動に対して前向きであったと考えられた。今回の参加者のGSES得点8.8 (SD3.5) は、青木らの在宅高齢者297名の調査<sup>10)</sup>の7.8 (SD3.6) や尾形の介護予防事象参加者への調査<sup>11)</sup>よりも高く、自己効力感が高い集団であったと言える。自己効力感とは、ある状況において必要な行動を効果的に遂行できるという自信であり、この自信があるときにその行動をとる可能性が高くなるという健康行動理論である<sup>13)</sup>。自己効力感とは、健康教育において行動変容を生じさせるために効果的な理論であり、自己効力感を高めるための確立された方法論をもっている<sup>14,15)</sup>。本育成講座においてもこの理論を活用し、参加者の自己の体験や意見をカード化し、構造化し可視化できる形で提示したことで体験や意見の意義が見えやすくなり「結果期待」を高めることができたと考えた。思考や認知していることを具象化し外部表現として表すことは、他の人と情報の共有化ができ、合意や共通理解を得る効果的な教育方法である<sup>16,17)</sup>。また、健康教育等の場で利用できる方法として、意見を言語化し可視化することは参加者のイメージを具体的なものとして共通認識を育てることに有効であったとの報告がなされている<sup>18,19)</sup>。実現可能性のある目標立てができたことでその目標を行うことができるという自信である「自己効力感（効力期待）」<sup>20)</sup>を高めることができたのではないだろうか。

## 2) プログラム内容に関する評価

ワークショップで参加者から出された意見としては、運動機能と認知機能に関する活動について、個人的な活動内容から集団の活動内容まで、多様な活動内容が提示された。「確かな知的能力をもつ」は、「仲間づくりをしたい」や「おしゃべりや意見交換をしたい」といった「気持ちよく交流できる仲間づくり」に関連していた。「やりたいことができる身体をもつ」は、「野菜作りに生きがい求めて周りの方々と笑いながら仕事をしたい」や「家の周りを花いっぱいにして近所のたちと花を見ながらお茶会をしたい」といった「花づくりや畑づくりを通じた趣味や活動を楽しむ」に関連していた。これらの関連は、個人としての運動機能である「やりたいことができる身体をもつ」というグループが集団活動である「花づくり・畑づくりを通じた趣味や活動を楽しむ」への発展していきっていると考えた。一方、個人としての認知機能である「確かな知的能力をもつ」といったものが、集団として会話や交流を通じた仲間づくりへと発展していった。これらの結果は、現在展開されている地域包括ケアシステムでの自助・互助・共助での健康増進と地域づくり<sup>3)</sup>の関係性と合致している関係性であると考えた。

自助とは自身の力で課題を解決することであり、互助とは近隣の住民や家族などが主体的に支援を行うこと、共助とは地域や市民レベルでのボランティア活動で支え合うことである<sup>21,22)</sup>。この支え合いの関係性を構築するための「仕掛け」をうまく行うことで地域づくりにつながる。この「仕掛け」とは、地域住民が主体的に活動するための活動の場や機会をつくることを意図的に企画することである。地域担当の保健師など地域全体を客観的にみることができ立場にある者が行うことが効果的であると考える。震災後の川内村において地域活動の再構築へむけた介入として「健康サポーター」育成講座が川内村の保健師により企画され、加えて、プログラム実施のための協働者として専門職種が関わることができたことも住民が主体性をもって地域の健康増進に向けた地域活動を推進させるために効果的であったと考える。第1回ワークショップで出された意見をもとに講座のプログラムを組み立てたことは、参加者が考える地域活動を推進することに効果があった。また、畑づくりや花づくりの活動を楽しみながら交流や仲間づくりができるといった内容は、川内村の地域性に合った内容でもあったと考える。川内村は、山間の地域で稲作や畑作、花づくりが住民の生活の一部となっていた。震災後の避難生活で中断した住民の生活を再開するために出された意見は、新しい試みではなく、従来その地域で行われてきた活動であった。川嶋は公開講座の中で、震災で失われた「ふつうの暮らし」を取り戻すことが重要であり、コミュニティにおけるケアと日常生活行動の援助が復興支援につながると述べている<sup>23)</sup>。生活の自立に向けた支援とは、住民が主体的に本来の生活を取り戻す支援のあり方だと考える。

## 3) 地域活動への影響に関する評価

「健康サポーター」育成講座の受講者が、講座終了後に自主的にその他の地域活動に参画したり、新たな地域活動を創出できたことは評価できる。現時点では、全受講者が地域での健康づくり活動や高齢住民のための活動を展開できているわけではないが、現在の畑づくりから収穫した作物をつかった試食会の開催といった事例などが他の地域活動のモデルとなり活動が広がることが期待できる。そのためには、「健康サポーター」の地域活動継続のための支援として、「健康サポーター」の活動を肯定的に評価し、困難時の相談や援助ができる仕組みをつくる必要があると考える。

## 結論

福島県川内村において「健康サポーター」育成講座を実施する地域介入を実施し、①やりたいことができる身体をもつ、②確かな知的能力をもつ、③花づくりや畑づくりをおとした活動を楽しむ、④気持ちよく交流できる仲間づくりをしていく、の4点の目標設定が示され、実

際に地域活動の展開へと至った。これらの目標設定は、川内村の地域特性に合ったものであり、参加者のニーズを的確に集約するプログラム構成ができたことで「健康サポーター」による主体的な地域活動の実施につながったと考えられた。参加者の特性として自己効力感が高い集団であり、地域リーダーとしての適切な対象者であったことも利点であった。地域活動の活性化においては、地域特性に応じた目標設定と住民の主体性や自己効力感に焦点をあてたプログラム展開が効果的である可能性を示唆した。

#### 謝辞

「健康サポーター」育成講座を企画し協働で実施させていただいた福島県川内村保健福祉課の関係各位、および「健康サポーター」育成講座に参加し地域活動に主体的に取り組まれている住民の皆様深く感謝し敬意を表します。

#### 引用文献

- 1) 大場エミ, 吉田喜美江, 安倍敬子, 山田祐子: 被災から3年目を迎える福島の保健活動. 保健師ジャーナル, 70 (3): 180-186, 2014.
- 2) イチロー・カワチ: 命の格差は止められるか, 小学館, 東京, 2013, 124-127.
- 3) 厚生労働省: 平成25年度老人保健授業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業 地域包括ケアシステム事例分析に関する調査研究事業「地域包括ケアシステム」事例集成.  
[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/chiiki-houkatsu/dl/jirei.pdf](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/chiiki-houkatsu/dl/jirei.pdf) (2015年5月1日アクセス)
- 4) 新田章子, 中尾理恵子, 川崎涼子, 中原和美, 藤崎郁, 井口 茂: 高齢者の介護予防に影響を及ぼす要因-性差と主観的健康観の観点から-, 保健学研究, 23 (1): 1-8, 2011.
- 5) 平瀬達哉, 片岡英樹, 井口 茂, 中野治郎, 松坂誠應, 沖田実: 地域在住高齢者の痛みにより日常生活制限に影響を及ぼす因子の検討, 日本運動器疼痛学会誌, 6: 99-106, 2014.
- 6) 東條光彦, 板野雄二: セルフエフィカシー尺度, 心理アセスメントハンドブック, 西村書店, 東京, 2003, 425-434.
- 7) 板野雄二: 一般性セルフエフィカシー尺度の妥当性の検討. 早稲田大学人間学研究, 2 (1): 91-98, 1989.
- 8) 板野雄二, 東條光彦: 一般性セルフエフィカシー尺度作成の試み. 行動療法研究, 12 (1): 73-82, 1986.
- 9) 板野雄二, 東條光彦, 福井 至, 小松智賀: 一般性セルフ・エフィカシー尺度使用の手引 7. GSESの採

点方法. KOKORO NET CO. 2006, 13-14.

- 10) 青木邦夫, 松本耕二: 在宅高齢者のセルフエフィカシーとそれに関連する要因. 社会福祉学, 41 (2): 35-48, 2001.
- 11) 尾形由起子: 介護予防事業に参加する虚弱高齢者の自己効力感に関する研究. 静岡県立大学看護学研究紀要, 6 (1): 9-17, 2008.
- 12) 小柳達也: 在宅高齢者における社会参加活動とセルフ・エフィカシーの関連. 社会事業研究, 51: 122-127, 2012.
- 13) アルバート・バンデューラ編, 本明 寛, 野口京子監訳: 激動社会の中の自己効力, 金子書房, 東京, 2000, 3-12.
- 14) Karen Glanz, Barbara K. Rimer, Frances Marcus Lewis 編, 曾根智史, 湯浅資之, 渡部 基, 鳩野洋子訳: 健康行動と健康教育, 医学書院, 東京, 2006, 151-176.
- 15) ステファン・ロールニック, ピップ・メイソン, クリス・バトラ著, (社) 地域医療振興協会公衆衛生委員会, PMPC研究グループ監訳: 健康のための行動変容, 法研, 東京, 2003, 172-192.
- 16) 佐藤隆博: 構造学習方法の入門, 明治図書, 東京, 1996, 112-116.
- 17) 柄澤清美, 中村圭子, 柳原清子: カンファレンスの教材化に関する一研究. 新潟青陵大学紀要, 5: 141-163, 2005.
- 18) 守山正樹, 山本玲子, 永幡幸司: イメージの二次元展開により災害被災下での生活体験の振り返り: 2011.3.11.東日本大震災下での健康教育とヘルスプロモーションの可能性を探る試み. 日本健康教育学会誌, 19 (3): 239-255, 2011.
- 19) 中村譲治, 柏木伸一郎, 筒井昭仁, 西本美恵子, 川上 誠, 松岡奈保子, 岩井 梢, 岩男好恵, 守山正樹: Well-being概念の可視化/言語化の試み. 日本健康教育学会誌, 19 (4): 342-348, 2011.
- 20) 松本千明: 健康行動理論の基礎, 医歯薬出版株式会社, 東京, 2014, 15-28.
- 21) 地域包括ケア研究会: 地域包括ケアシステム構築における今後の検討のための論点. 持続可能な介護保険制度及び地域包括ケアシステムのあり方に関する調査研究事業報告書.  
[http://www.murc.jp/uploads/2013/04/koukai130423\\_01.pdf](http://www.murc.jp/uploads/2013/04/koukai130423_01.pdf) (平成27年5月8日アクセス)
- 22) 中板育美: 高齢者のメンタルヘルスを保つ-自助, 互助, 公助を統合する保健師の役割の重要性-. 老年精神医学学会誌, 25 (3): 273-279, 2014.
- 23) 川嶋みどり: 人々のつながりとケアの可能性~暮らしとコミュニティを支える看護~. 広島文化学園大学公開講座講演集, 2013.

## Effect of Health Supporter Training to Community Activities, in Kawauchi community, Fukushima

Rieko NAKAO<sup>1</sup>, Shigeru INOKUCHI<sup>2</sup>, Koji TANAKA<sup>2</sup>,  
Ryoko KAWASAKI<sup>1</sup>, Hideyuki NAKANE<sup>3</sup>

- 1 Department of Public Health Nursing , Graduate School of Biomedical Sciences, Nagasaki University
- 2 Department of Physical Therapy, Graduate School of Biomedical Sciences, Nagasaki University
- 3 Department of Psychiatric Rehabilitation Science, Graduate School of Biomedical Sciences,  
Nagasaki University

Received 26 May 2015

Accepted 29 June 2015

**Abstract** A community-based participatory “Health Supporter” training program was conducted in Kawauchi Village, Fukushima Prefecture, as part of human resources development for promotion of community activities among residents. The aim of the study was to perform and evaluate the “Health Supporter” training program and to evaluate its impact on community activities. Analysis was performed on the training process and outcome of the program to evaluate for sustainability. As a result of the 7 workshops performed within the program, participants revealed the following 4 points as being necessary for community development: (1) being physically capable of doing something they want to do, (2) having reliable intellectual ability, (3) enjoying activities through tending fields or plants, and (4) making good friends. These proposals have actually been implemented and developed as community activities by the residents. Furthermore, the participants of the “Health Supporter” training program had a high sense of self-efficacy, and were able potential community leaders. The study suggests that setting appropriate goals according to community characteristics and addressing residents’ autonomy and self-efficacy are potentially effective in promoting community activities by residents in a post-disaster area such as Kawauchi Village.

Health Science Research 28 : 21-28, 2016

**Key words** : self-efficacy, community-based training program, Kawauchi village, Fukushima