

特集

「医療・健康づくり」に携わる
ボランティア・市民活動

● 広がる、保健・医療・福祉の活動

ボランティア・市民活動やNPO法人の活動分野では、保健・医療・福祉に関する活動が最も多い。その活動は豊富にあり、高齢者福祉、食事サービス、病院ボランティア、在宅所、骨髄バンクや献血、住民参加型在宅福祉サービス、障害者支援など、実にさまざまである。

NPO 認証団体数が増え続けていくことと同時に、保健・医療・福祉に関する活動も増加し続けている。

● 健康づくりに関するボランティア・市民活動

「健康づくり」は、個人レベルでできる日々の健康管理の取り組みから、職場・企業や地域社会ぐるみで、仲間ともに取り組む例もある。

伝統的には、ラジオ体操の実施運営をボランティアが担うとか、職場で太極拳に取り組む光景なども目にすることがある。自治体の保健事業とも関係が深い。

最近では、禁煙サポートやその啓発、生活習慣病の予防として「メタボボランティア」なるものも耳にする。

● 病気・疾病に関するボランティア・市民活動

「病気」や「疾病」をキーワードとしたボランティア・市民活動には、疾病予防や療養、生命維持に係る大事な活動がある。

疾病をもつ患者会などは、病気という同じ辛い経験をした人こそ、当事者の痛みが分かり、人の弱さや痛みに優しくなれる活動といえる。

セルフヘルプグループは、個人の悩みを共通の悩みとして共有し、共に手を携えて活動するもので、ピアカウンセリングなどを通して、個人の能力を引き出したり、環境改善に

つながるなどの取り組みとして特徴がある。

● 心の「健康づくり」へ

平成 10 (1998) 年以来、連続して年間自死者 3 万人 (警察庁発表) を超す状況が続いているわが国で、昭和 46 (1971) 年に東京で初めてできた「いのちの電話」は、早くから予防活動に取り組んでいる。

最近特に、経済不況と相まって、自死、精神障害、ホームレス支援、職場のメンタルヘルス、アルコール依存症などへの対応など、心の健康づくりに関する取り組みが広がっている。

● いのちをつなぐボランティア

日本赤十字社による「献血」は、昭和 27 (1952) 年から始まった歴史ある事業で、個人で献血そのものに参加できる気軽さとともに、献血事業を支えるボランティアとして、個人・グループでの参加も呼び掛けている。

また、医学・医療技術の進歩のために、自らの身体を献上する「献体」などの取り組みもある。

● さまざまなボランティアの形態

ボランティアの形態もさまざまである。

行政施策として、疾病対策や保健衛生、運動、栄養、生活習慣病など、多岐にわたる施策が展開されている。食生活改善推進員や食育ボランティアといった「行政委嘱型ボランティア」なども多く聞かれている。

医療スタッフを支援するボランティア、専門教育を受けて半ば専門的に対応するボランティア、専門職と援助を必要とする側の間に立って橋渡し役となるボランティアなど、活動の形態や役割もさまざまである。

■ いろいろあります 「医療」「健康」に関するボランティア・市民活動 ■

健康づくりに関すること

- **ヘルスボランティア** 健康相談、健康教育、ヘルスボランティアの養成など
- **食育** 伝承料理や地産地消を専門とする食育ボランティアの推進など
- **禁煙** 禁煙及び防煙教育の普及・啓発活動、情報提供、啓発活動など
- **健康づくり** 食生活改善推進員、生きがいづくり推進員、母子保健推進委員など
- **生活習慣病** 生活習慣病予防、メタボリックシンドローム予防活動など

心の健康に関すること

- **自死対策** 自死予防を目的とした電話相談、緊急訪問、電話相談員の養成など
- **精神障害** 精神障害者へのピアサポート、自立生活の支援、サロンの開催など
- **メンタルヘルス** 心理相談、相談員の育成、遺族の会など
- **アルコール** アルコール依存症からの回復をめざす自助活動

疾病・障害に関すること

- **難病** 難病患者や家族を対象にした相談、専門医の紹介、広報活動など
- **アトピー・アレルギー** アレルギーに関する相談、講演会・学習会、アトピー患者への支援活動など
- **がん対策** がんについての不安や治療上の疑問等に関する相談、情報提供など
- **患者会・家族会** 腎臓病、ALS (筋萎縮性側索硬化症)、てんかん等、疾病に応じた患者会・家族会活動
- **医療事故** 医療事故相談、医療・法律の専門相談、医療事故防止のための支援活動など
- **発達障害** 発達障害をもつ子どもへの学習ニーズへの対応、社会参加の支援、啓発活動など

いのちをつなぐボランティア

- **献血** 日本赤十字社による献血活動
- **献体** 骨髄バンク、臓器移植、角膜・アイバンク、解剖学の教育・研究に遺体を提供する献体など
- **治験ボランティア** 自主的な参加・協力のもと治験に参加するボランティア

事例1

「食」がもたらす健康づくり活動

介護予防目的の料理教室
男の厨房「わっしょい」

横浜市洋光台地域ケアプラザ【神奈川県横浜市】

神奈川県横浜市磯子区の洋光台地区は、高齢化率が25%と、区内で最も高齢化がすすんでいる地域であり、団塊世代よりも上の年齢層の人たちが暮らしている。

男性高齢者の介護予防を目的として

横浜市には、福祉・保健サービスを身近な場所で総合的に提供する「地域ケアプラザ」があり、地域のボランティア等の活動・交流の場となっている。

横浜市洋光台地域ケアプラザ（以下、ケアプラザ）が取り組んでいる男の厨房「わっしょい」事業は、概ね65歳以上の男性を対象とした料理教室である。平成19（2007）年から、介護予防事業の一環として、地域包括支援センターとケアプラザの地域活動交流部門との共催で始まった。

男の厨房「わっしょい」は、ケアプラザ内2階の調理室と多目的ホール（60名収容）を拠点に、基礎編の「初心者コース」として半年間（オリエンテーションを含めて6回）の講習を体験する。現在は第5期目を迎えており、参加者の平均年齢は73.9歳。每期、約10名程度の受講申し込みがあるという。

毎回の講習に加えて、メンバーたちに持ち回りで、自宅で作った料理の完成写真を添えた感想文を提出する“宿題”がある。メンバーのなかには、釣りを趣味とする人もおり、自分で釣った魚を煮付けにしたり、刺身にする腕前の人もあるほどだ。

現在の「初心者コース」には、地域包括支援センターの看護師やケアプラザの職員3名、ひとり暮らしの高齢者を対象に会食会のボランティア活動をしている「デイサロン洋光台」の女性スタッフが毎回3名ずつ、食材の買出しや調理のサポートにかかわっている。



地域の人たちを招いての食事を実施



メンバーたちは、真剣な面持ちで調理に励む

「初心者コース」のその後について

「初心者コース」を終了した人たちは、自主的な料理教室として「OBコース」を毎月1回開催し、調理のスキルアップをめざしている。また、「OBコース」をさらに発展させた自主グループ「のれん」が立ち上がるなど、自分たちで食べたい惣菜のレシピを持ち寄って、食材の買出しから調理、会食を楽しんでいる人たちもいる。

ももとは、男性高齢者の介護予防目的であった事業が、いまでは、地域の人をゲストに招いて食事の提供をする活動や、地域に向けたサロンへの協力・参加というかたちへと発展してきている。「OBコース」のメンバーが、ケアプラザで行われる「洋光台ふれあいわくわく祭り」に、地域グループの一つとして参加した経緯もある。

こうした経験は、自分たちで楽しみながらつくった食事が、地域の人たちにも喜んでもらえるという新たな気づきにつながり、メンバーたちはボランティアな精神に昇華した喜びと、協働作業による達成感を見出している。

男の厨房「わっしょい」の成果と今後

男の厨房「わっしょい」は、参加者が楽しめる活動を重視しながら、ボランティアとして地域の人たちに食事の提供をしていく活動という2本柱ですすめられている。

メンバーのなかには、リタイア後、地域のなかに自分の居場所がないことや、配偶者に先立たれた不安やあせりを感じている人もおり、男の厨房「わっしょい」が精神的な拠り所となっている人も少なくない。また、メンバー自身にとっては、「食」を通じた健康づくりにもつながっている。

料理づくりをきっかけとして、メンバー同士のコミュニケーションが深まり、地域のなかでの人と人とのさまざまなつながりの輪が広がりつつある現在、男の厨房「わっしょい」を入口として、今後も、この事業の継続と発展に大きな期待が寄せられている。

社会福祉法人 横浜長寿会
横浜市洋光台地域ケアプラザ
地域交流コーディネーター

まつだ けんや
松田 健也 さん



事例2

「支えるスポーツ」の 楽しさを共感する活動

スポーツボランティア

NPO 法人 うつくしまスポーツルーターズ【福島県福島市】

<http://www.rooters.jp/>

「うつくしまスポーツルーターズ」(以下、ルーターズ)は、スポーツボランティア(スポーツにおけるボランティア活動)として、福島県内で行われているさまざまなスポーツイベントを支えるNPO法人である。

新しいスポーツ文化の発信をめざして

ルーターズは、平成16(2004)年9月、福島県で開催された『日本スポーツマスターズ2004福島大会』でのボランティアが核となり、従来の「するスポーツ」「見るスポーツ」に加え、「支えるスポーツ」という新しいスポーツ文化を発信しようと、平成17(2005)年に設立。平成19(2007)年にはNPO法人格を取得した。法人化により、他分野のNPOやスポーツ団体との横のつながりが増えたことや、依頼先からの信頼度が上がるなどのメリットが生まれた。

ルーターズの会員数は、現在150名。福島県在住・在勤者を原則としているが、県外の会員もいる。会員の年齢層は30歳代から70歳代までと幅広く、60歳代の人を中心に占める。

ルーターズの会員になると、会員証と揃いのライトブルーのユニフォーム(ロゴ入りベスト)が届くことになっており、このことで、気持ちがグッと高まり、会員たちの団結力を高める要因にもなっている。



揃いのユニフォームで「ハイ、ポーズ！」

スポーツボランティアの依頼から実施までの流れについては、依頼主からFAXや郵送で協力依頼書を受けた事務局が、年4回発行の広報誌によって会員からの参加を募り、主催者側から直接、参加希望者に対してメールや郵送で、イベントの詳細を連絡してもらうしくみをとっている。

一つのスポーツイベントにおけるボランティアの役割は、会場設営、受付・案内、接待、交通整理、警備、記録・報道、救護など多岐にわたる。

地域貢献活動の一環としたイベントも開催

ルーターズでは設立以来、さまざまな競技団体に積極的に働き掛けることによって、スポーツボランティアの需要を年々増やしてきた。現在は、福島県内をフランチャイズとする東京電力女子サッカー部マリーゼのホームゲームを中心に、年間約50ものスポーツイベントにかかわっている。

なかでも、特徴的な活動が「伴走教室」である。地域貢献活動の一環として県内各地を巡回して、多くの人に、視覚障害者がマラソン競技をするときの伴走を体験してもらうことを目的に行っている。

この「伴走教室」では、かつてオリンピックにも出場したマラソンランナーの宇佐美彰朗氏や、途中失明した視覚障害者を招いて実施。障害のある・なしにかかわらず、たとえ、視覚に障害があっても、ひたむきにマラソン競技に取り組む姿から、前を向いて一生懸命に生きている人がいるという「学び」を得る機会となっている。



福島県内の地域を巡回して実施されている「伴走教室」

ボランティアは「愛」という想いのもとで

会員同士は、原則的にはイベント当日の会場で初めて顔を合わせるようになってきているが、すでに多くのイベントに参加し、顔見知りになっている会員たちも少なくない。

スポーツをするには若さや体力が必要であり、見るためにはある程度の知識が求められるなか、会員たちは、年齢や性別、スポーツ競技そのものへの興味や関心にとらわれることなく、支えるボランティアという新たなかわり方によって、スポーツイベントの魅力を楽しんでいる。

新規会員の確保は、主に現在のメンバーからの紹介やホームページでの募集を基本とし、県をあげての大きなスポーツイベントが開催される機会に、「おためし会員」形式で、活動の賛同者を募る工夫もしている。

ルーターズでは、ボランティアは「愛」という想いを大切にしながら、スポーツボランティアを通して、人と人との笑顔でつながる関係づくりを図り、将来的には、支える人の「感動」や「感激」を呼び起こす自主イベントの開拓にも取り組んできたいと考えている。

NPO法人 うつくしまスポーツルーターズ
代表

さいとう みちこ
齋藤 道子 さん



事例 3

医療の現場で
患者さんの心を支える
ボランティア

病院ボランティア

独立行政法人 国立病院機構 大阪医療センター [大阪府大阪市]
<http://www.onh.go.jp/volunteer/>

大阪市中央区に所在する大阪医療センター（以下、センター）では、病院を訪れる患者さんや家族の気持ちを和らげ、明るく、さわやかな医療サービスを提供するために、病院ボランティアの活動が推進されている。

患者さんや家族の心を支え、自らの人間的成長も

センターの病院ボランティアは、平成9（1997）年1月から導入され、現在は114名の個人及びグループ単位のボランティア（約8割が女性）が、医療サービスの補助をはじめ、小児科病棟での習字指導、玄関フラワースペースの飾り付け、患者さんへの医療情報提供、音楽コンサート、絵本の読み聞かせ、図書の貸し出しなど、多岐にわたる活動にかかわっている。

ボランティアは、患者さんを支え、心の安らぎを提供する役割を果たしている。もともと、社会の一員として人間的に成長したいとの想いがあり、活動に参加することで、喜びや生きがいを見出し、その想いを実感している。

病院に入院後、ボランティア活動を希望する人も多い。退院した後に、今度は自分がボランティアとして患者さんや家族を支えたいという想いが芽生えるからだそうである。

病院ボランティアの活動のなかでも、主な活動は「法円坂^{ほうえんざか}」と「患者情報室」である。

「法円坂」は、病院の所在地にちなんで命名されたボランティアで、毎週月曜日から金曜日の午前8時から12時まで、①外来患者さんの院内案内、②初診、再診手続きの補助、③入院案内（病棟までの案内）、④車椅子の外来患者さんの移送介助、⑤リネン類の縫製、補修、⑥音楽コンサートの共催、⑦玄関に設置している車椅子・ワゴンの維持整理、⑧通訳（英語・中国語・手話）などを行っている。

「患者情報室」では、約1,500冊の医療専門書や闘病記などの書籍、2台のパソコンによるインターネット情報検索、そして約380種類におよぶ小冊子やパンフレット、ビデオ



利用者へ医療情報を提供している
「患者情報室」

ライブラリーなどで、利用者に医療情報を提供している。

昨年の12月には、がん患者さんへの支援を行っている特定非営利活動法人キャンサーリボンズの活動に参画し、がん患



ピンクのエプロンを着て、患者さんをサポートする
「法円坂」のボランティア

者さんへの情報提供という新たな機能を設けた。

患者さん・病院・ボランティアの3人4脚で、安定した医療の提供を

ボランティアのかかわりによって、アメニティ（心地よさ、快適さ）や、ホスピタリティ（もてなし）が向上し、病院が地域コミュニティにとって開かれた存在になるという効果が生まれている。

また、ボランティアが満足して活動できるように、ボランティアコーディネーターが配属され、その調整役も担っている。

サポート組織としては、副院長を中心とした「ボランティア運営委員会」と「ボランティア支援室」が設置されており、ボランティアに関する総合的な課題が協議される。さらに、ボランティアコーディネーターと管理課長、副看護部長の3者により、毎月2回、ボランティアの意見や患者さんの声を吸い上げて、対策を検討するための「ボランティア支援室連絡会」も開かれている。

センターでは、患者さんと病院、ボランティアの3人4脚による複層的な体制のもとで、綿密な連携を図っている。

医療サービスの一翼を担う活動の発展をめざす

病院ボランティアの最大の課題は、ボランティアの高齢化に伴う新規会員の確保である。そのため、マスコミ媒体の活用や区社協、区役所と連携し応募を呼び掛けたり、ホームページの充実にも力を入れている。やはり、最も期待できるのは、現在活動しているボランティアの口コミである。

今後は、ボランティアスタッフ全体のコミュニケーションの向上と、個々のボランティア同士の交流を深めながら、医療サービスの一翼を担う病院ボランティアの継続と発展のために、さらなる活性化をめざしていく。

独立行政法人 国立病院機構
 大阪医療センター
 ボランティアコーディネーター
 ふじもと かずあき
藤本 和彰 さん

