

8-8	
主題	自主サークル化講座がもたらす心身への影響と社会的効果
副題	介護予防プログラムの成果事例より
キーワード1 自主サークル化	キーワード2 介護予防 プログラム
研究(実践)期間	12ヶ月
法人名	社会福祉法人 奉優会
事業所名	練馬区立豊玉高齢者センター
発表者（職種）	岩井季志江、菅野恵
共同研究(実践)者	なし
電話	03-5912-6401
FAX	03-5912-6402
今回発表の 事業所や サービスの 紹介	当法人では、指定管理者として元気高齢者が利用対象となる老人福祉施設を14事業所運営しており、高齢者の生きがいづくりや健康づくり、介護予防事業等のサービスを提供している。
<p><b>《1. 研究(実践)前の状況と課題》</b></p> <p>高齢者の社会参加は、社会的役割や自己実現を果たすことが介護予防に繋がると言われている。自主サークルに参加することは、社会参加に繋がり、またそれを講座として実施することで、より多くの元気高齢者に社会参加の機会を創出することが出来る。しかし、現状では自主サークル化する講座の仕組みは確立できていない。過去の実績に基づきサークル化に必要な条件を検証、効果を証明することでより有効性の高い講座を提供する必要がある。</p> <p><b>《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》</b></p> <p>東京大学大学院生と共同で行った研究「老人福祉センターにおける自主サークル化講座の効果と基盤～健康関連QOLに着目して～」において、自主サークル化講座への参加が、「高齢者の社会的生活機能や精神的健康に関する QOL を優位に改善する」との分析結果を得た。このような有効性を持つ講座の条件を明らかにするため、自主サークル化に至った講座より共通要因6つを抽出。それらの要因を満たした講座は自主サークル化すると仮説を立て、数種の事業を実施した。</p> <p><b>《3. 具体的な取り組みの内容》</b></p> <p>法人内4事業所にて①～⑥の要因を満たした事業を企画実施する。</p> <p><b>【サークル化に繋がる要因】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①満足度が高い設定要因を盛り込む (参加体験型・個別指導あり・講師が魅力的・ニーズに合っている)</li> <li>②2か月間で4回以上</li> <li>③定員は20名以内</li> <li>④講師協力あり(サークル化への理解)</li> <li>⑤成果発表を目的とする</li> <li>⑥リーダーシップ性がある参加者の存在</li> </ul> <p><b>【実施講座】</b></p> <p>&lt;デジカメ撮影テクニック講座&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・屋外での撮影会を通じて基本操作を学ぶ。</li> </ul> <p>&lt;絵付け教室&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・陶器や磁器の絵付けの基礎を学ぶ。</li> </ul>	

＜初めてのウクレレ教室＞

- ・ウクレレ演奏の基礎を学ぶ。

＜作って楽しむ俳句教室＞

- ・俳句の基礎を学び、毎回句会を開催する。

全講座において、サークル化・満足度アンケート・SF-8（健康関連 QOL を前後で比較）を実施し評価。参加者とは事前に事業目的を共有し、講座期間の後半ではサークル発足についての意向アンケートを実施した。

#### 《4. 取り組みの結果》

##### SF-8 平均スコアの変化

＜デジカメ撮影テクニック講座＞

身体的サマリー 50.2⇒52.1

精神的サマリー 52.46⇒52.67

＜絵付け教室＞

身体的サマリー 49.87⇒51.87

精神的サマリー 49.53⇒51.44

＜初めてのウクレレ教室＞

身体的サマリー 49.7⇒50.32

精神的サマリー 51.89⇒52.76

＜作って楽しむ俳句教室＞

身体的サマリー 47.22⇒47.03

精神的サマリー 51.9⇒51.04

- ・全講座でサークル化することができた。
- ・平均年齢は 70～73 歳
- ・参加率は 79～100%、満足度は 80～100%と高い割合となった。
- ・SF-8（健康関連 QOL）は、4 講座中 3 講座で身体的・精神的サマリー共に上昇した。

一般的な 70 代の平均（身体的サマリー 41.3、精神的サマリー 51.7）と比較しても概ね身体的・精神的共に高い数値となった。SF-8 の結果より、参加者の主観的健康感の向上に繋がったことが分かった。

- ・講座途中でお茶会や食事会を行う等、参加者の交流を深めることでスムーズにサークル化へ繋がった。また職員がファシリテーターとして、適度な心理的距離感を持って介入することも重要な要因であった。
- ・取り組みをもとに、「自主サークル化事業企画実施マニュアル」を作成した。

- ・毎年 10 種以上の自主サークル化講座を実施し発足に至っている。

#### 《5. 考察、まとめ》

①～⑥の要因を取り入れて実施した講座は、自主サークル化できることを立証することができた。講座を開催する中で、新たな要因（参加者同士の関係性が良好、職員の働きかけがある）も必要不可欠であることが分かった。

参加者は、「外出の機会が増えた」、「他のサークルにも参加するようになった」「ボランティアに参加するようになった」等の変化が現れ、参加をきっかけに活動の幅が広がった。また、現在もサークル活動は継続し、成果発表として他施設への訪問活動を行う等、自主的な地域貢献活動に発展している。

以上のことから、自主サークル化講座は、参加者自身の主観的健康感を向上させる介護予防としての効果を持ち得るだけではなく、高齢者が地域の担い手として多様な社会参加する契機となり、地域にとっても人材資源を確保できる有効な取り組みの一つでもあると言える。

#### 《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究発表を行うにあたり、ご本人に口頭にて確認をし、本発表以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明。回答をもって同意を得たこととした。

#### 《7. 参考文献》

「老人福祉センターにおける自主サークル化講座の効果と基盤」『季刊社会保障研究』（2013年6月）国立社会保障人口問題研究所

#### 《8. 提案と発信》

平成 27 年度、介護保険法改正に伴い介護予防・日常生活支援総合事業が創設された。その中で、地域づくりの担い手として元気高齢者の活動はますます期待されている。自主サークル化講座等の自主活動を意図した取り組みは高齢者の社会参加を促進し、担い手の育成および住民主体の地域活動へ発展・豊かな地域づくりの実現に貢献できると考える。

