

令和元年5月27日現在

機関番号：12601

研究種目：若手研究(A)

研究期間：2015～2018

課題番号：15H05658

研究課題名（和文）カフェ型ヘルスコミュニケーションを用いた地域住民協働による健康教育プログラム開発

研究課題名（英文）Development of community-collaborative health education program using Cafe-style health communication

研究代表者

孫 大輔（Son, Daisuke）

東京大学・大学院医学系研究科（医学部）・講師

研究者番号：40637039

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 5,600,000円

研究成果の概要（和文）：超高齢社会を迎える我が国において、住民参加を促した健康・ウェルビーイング増進活動を進めていくことは喫緊の課題である。東京都市部の谷中・根津・千駄木（谷根千）地域においてウェルビーイング向上を目的に、参加型アクションリサーチ（CBPR）の枠組みで、住民と協働したアクションを実践した。谷根千地域のソーシャルキャピタルである銭湯、古民家、路地を活用し、モバイル屋台（移動式屋台）を用いた健康無関心層へのアプローチや、市民とのダイアログ（対話）による不安・心配ごとの緩和といった活動を行い、成果を得た。本活動では地域の強み・リソースを活用し、住民とのパートナーシップを構築することが成功の鍵となった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

CBPRの原則にそって、地域課題に対して地域の強みであるソーシャルキャピタルを活用する形でプロジェクトを実践する上で、東京の「下町」に特徴的な銭湯、古民家、路地といった「場」を活用することで、健康無関心層にもアプローチできるような取り組みを展開することができた。モバイル屋台や、市民ダイアログといった取り組みは、多くの地域で展開可能なモデルである。今後、本研究のフレームワークを用いた活動のモデルが多くの地域で展開されることで、健康に関心が低い人々にもアプローチでき、健康格差の是正にもつながることが期待される。

研究成果の概要（英文）：Considering the super-aging society in Japan, it is an urgent task to proceed health and well-being promotion activities encouraging public participation. In order to improve well-being of people living in the Yanaka, Nezu and Sendagi (YaNeSen) area of Tokyo, we implemented an action project in collaboration with the residents according to the principles of Community-based Participatory Research (CBPR). We held casual dialogues at mobile stalls as an approach to the people of “health indifferent group”, or held dialogical meetings with citizen to alleviate “worries” of daily lives at places of Yanesen area’s social capitals such as public baths, old folk houses and small paths, and we got positive results. In this activity, building a partnership with the community people utilizing the strengths and resources of the area was the key to success.

研究分野：医学教育学

キーワード：ウェルビーイング 健康増進 参加型アクションリサーチ CBPR パートナーシップ ソーシャルキャピタル 対話

1. 研究開始当初の背景

(1) 急速な勢いで高齢化する日本社会において、健康や医療、また福祉介護に関する関連知識を学び主体的に意思決定することがますます重要となってきた。日本においては住民が主体性をもって取組み、専門職とともに健康や医療について学ぶ機会がほとんどない。

(2) わが国の地域ごとの健康課題に関して、専門職と協働して地域住民が自分たちの健康や医療に関する課題に向かって意思決定し、行動することを促す有効な健康関連プログラムをどのように開発すれば良いのか、そのモデル構築が早急に必要とされている。

2. 研究の目的

超高齢社会を迎える今後の日本において、住民参加を促した健康・ウェルビーイング増進活動を進めていくことは地域包括ケアの概念でも勧められており、それぞれの地域において、まちづくり活動と健康増進活動をどのように連携させていけるのかが課題となっている。

本研究では、東京都市部の谷中・根津・千駄木（谷根千）地域において、住民と医療福祉専門職が協働する形で、地域の健康・ウェルビーイング増進に向けて取り組んでいく一連のプロセスを、参加型アクションリサーチ（CBPR：Community-based Participatory Research）の枠組みで進め、地域住民のウェルビーイングを高めるアクションを実践し、そのモデルを構築することを目的とする。

3. 研究の方法

本研究全体の期間は3年間とし（2015年11月～2018年12月）、CBPRの枠組みにそったアクションリサーチとする。CBPRの原則としてコミュニティとの協働、ストレンクスや資源の尊重、地域密着性とエコロジカルな視点などを重視する。地域住民とのパートナーシップ形成をへて、アクションリサーチのプロセスを進める。具体的には以下のようなプロセスである。

- 1) 住民とのパートナーシップ形成と準備ミーティング：谷根千の住民（キーパーソン）と研究者を中心にミーティング
- 2) リサーチデザインの計画：住民と協働した研究計画
- 3) リサーチのデータ収集・分析：フィールドワークとインタビューを中心に実施
- 4) アクションプランの策定：住民と協働して課題に対するアクションプラン
- 5) アクションの実行：プランに基づいたアクションを実行する
- 6) アクション後の評価

リサーチについては、谷根千地域のフィールドワークとインタビューを中心に、主にエスノグラフィーの手法を用いて進める。研究者が、研究対象者の地域活動に参加をして観察や写真記録、聞き取りを行いながらフィールドノートに観察記録し、また研究対象者へのインタビューを適宜実施する。本研究では、地域で活動している市民NPOや、谷根千で長年市民活動を行っている住民にも地域住民とのコーディネートをお願いする。その他の共同研究者には、学内外に関わらず個人として研究に協力していただく。

なお、本研究は東京大学医学部倫理委員会の承認を得て実施した（審査番号 10994）。

4. 研究成果

(1) 地域のソーシャルキャピタルと地域住民の健康の関連

東京の「下町」である谷根千地域において、さまざまな地域活動（お祭り、イベント等）に参加しつつフィールドワークを行い、参与観察とフィールドノート作成を行った。また、住民代表（市民活動代表者など）、寺社の僧侶・神主、銭湯経営者・常連客、医療福祉関係者（保健師、訪問看護師、介護福祉士、薬局の方）などにインタビューを行った。

その結果、この地域においては、銭湯、古民家、寺社、路地などが地域の人々をつなぐネットワークの拠点となっており、多世代が交流する多層的なコミュニケーションの場となっていた。例えば、銭湯は入浴による保清・リラクゼーションのみならず、地域の人にとって生活相談の場や多世代による互助、高齢者の安否確認・見守りの場となっていることが明らかとなった。人々のインタビューやフィールドノートのテキストを、オープンコーディングし、テーマを抽出したところ「地域の生態系」「まちの歴史のアーカイブ」「人とつながる場」「地域のたまり場」「多様性を受け入れる場」「心地よい癒しの場」「地域への愛着」「地域を守る」「地域への恩返し」「小さなチャレンジ」となり、人々が地域に愛着を感じつつ、そういった場が失われることへの喪失感と危機感を感じていることが分かった。また、これまでもそうした「場」を守るためにレジリエントな市民活動が多く生まれていた。

(2) 健康無関心層にアプローチする移動式屋台によるウェルビーイング向上活動

2016年10月に谷根千で開催されていた地域イベント「芸工展」に我々の研究チームで参加した。芸工展は毎年開催される、地域の人々による展示会やワークショップである。我々は「モバイル屋台 de 健康カフェ」という移動式屋台を使って、道ゆく人にコーヒーをふるまいながら医師や看護師が健康相談にのり、あるいは日常の暮らしに関する対話（ダイアログ）を行った（図1）。このモバイル屋台を地元住民の協力のもとに、路地や古民家の前などに置かせてもらい、そうしたソーシャルキャピタル（人が安心して集う場）を活用しつつ、健康無関心層にもアウトリーチできるという活動モデルであった。



図1. モバイル屋台をとりまく研究チームと地域住民

この活動中に、屋台をめぐる生まれた健康相談の内容を表1に示す。

表1. モバイル屋台を通して看護師がとったアンケート調査（2016年10月）

ID	年齢	性別	同居家族	健康についての困りごと	「まちの保健室」があったら行きたい？
1	30代	男性	一人暮らし	視力矯正の不具合。	行きたい。公的機関と別のものがほしい。
2	40代	女性	同居者あり	特にない。	行きたい。
3	20代	女性	一人暮らし	腰が痛い。寝られない。	行きたい。病院は特殊で、嫌いなので、なかなか行かない。
4	60代	女性	同居者あり	高血圧。健診に行くとな不必要な治療をされなにか心配。	行きたい。気軽に自分のことを話したい。
5	60代	男性	同居者あり	全力で動けない。パワー不足。	行きたい。自分でも体操の会をやっている。
6	60代	男性	同居者あり	不整脈が気になる。	行きたい。まちに保健室があれば人が集まる場所となる。
7	60代	男性	同居者あり	関節が痛い。	行きたい。面白い。
8	50代	女性	一人暮らし	更年期の症状。	行きたい。安心感を支えると思うし、そこをきっかけにつながりが生まれると思う。
9	20代	男性	一人暮らし	尿酸値が高い。	行きたい。人のつながりを作ることができる。病気の予防につながる。
10	60代	女性	同居者あり	体力の低下。仕事がしたい。	行きたい。地域のつながりが良くなる。
11	50代	女性	同居者あり	体力の低下。処理能力の低下。	行きたい。健康の支えになると思う。
12	80代	女性	同居者あり	老眼。	行きたい。入りやすい場を作ってほしい。
13	80代	女性	一人暮らし	訪問看護がときどき家に来るが、必要性が分からない。	行きたい。
14	50代	女性	同居者あり	最近、骨をよく折る。	行きたい。以前、不眠症から「薬漬け」にされたことあり、相談できる場所がほしい。
15	20代	女性	不明	ダイエット何度か経験あり、内臓が心配。	行きたい。婦人科系の悩みなど、普段相談できる人がほしい。

アンケート内容から20代から80代まで多世代の人々が屋台に関わったことが分かる。「病院は特殊で、嫌いなので、なかなか行かない」という人や、健康について特に困っていないという人なども含め、すべての人が「まちの保健室」のような場があれば行きたい、という回答をした。公的機関以外に、気軽に健康などについて相談できる場、人のつながりが生まれる場を求めていることが分かった。

「屋台」という多くの人々の関心をひく仕掛けを用い、街中を歩きまわること、偶発的なコミュニケーションが多く生まれた。健康に関心の高い人々だけではなく、普段は病院に来ることのないさまざまな住民と対話する機会が生まれた。対話の内容も屋台の思い出話や個人的な身の上話、谷根千地域の歴史、そして健康や病気に関する話と多岐にわたっており、ふだん医療機関を受診しない、いわゆる「健康無関心層」にも本モデルを用いてアプローチできる可能性が示唆された。

(3) 市民を対象とした対話（ダイアログ）によるウェルビーイング向上活動

2016年10月のモバイル屋台 de 健康カフェを皮切りとして、我々研究チームと地域住民、そして関心のある人々を中心にして、「谷根千まちばの健康プロジェクト（通称：まちけん）」という活動プロジェクトが誕生した。これは、地域のソーシャルキャピタルを活用し、古民家、路地、銭湯といったところで、さまざまなウェルビーイング活動を行うというものである。①モバイル屋台 de 健康カフェの他にも、②まちけんダイアログ（対話によって不安を緩和する会）、③まちけん映画上映会（健康・障がいに関する映画を鑑賞して対話する会）、④その他の活動（まちけん落語部、まちけん銭湯部、etc）が、地域のリソースを活用する形で、住民の協力を得ながら定期的・不定期で開催されるようになった。

その中で「まちけんダイアログ」について紹介する。これは、フィンランド発祥の「オープンダイアログ（Open Dialogue）」の手法を応用して、市民を対象に始めた対話活動である。オープンダイアログとは、精神疾患患者の妄想症状を緩和するため複数の医療専門職が患者とその家族を対象に「対話ミーティング」を繰り返し行うというアプローチである。1980年代にフィンランドで始まり、現在に至るまで、対話によって問題を解決するという取り組みが続けられている。オープンダイアログを福祉分野に応用したのが「未来語りのダイアログ（Anticipation Dialogue）」である。市民の日常的な「心配ごと（worry）」を緩和し、未来志向にするような対話がファシリテーターのもと行われる。

オープンダイアログの7つの原則のうち、「社会的ネットワークの視点」「不確実性の耐性」「対話主義」が重要である。「社会的ネットワーク」の原則は、当事者のみならず家族やつながりのある人々をできるだけ対話の場に招く、ということである。人は関係性の中で回復していくというシステム論的な視点に基づいている。「不確実性の耐性」とは、対話の際の心構えを指しており、結論を急がず、答えのない不確かな状況で対話を続ける重要性を指している。「対話主義」とは、ロシアの哲学者 M・バフチンの思想をもとにしており、対話を続けることを目的とし、多様な声に耳を傾け続けるということを目指す。バフチンは対話で最も重要なこととして「応答性」を挙げており、相談者の「声」に対して、他者がそのとき感じたことを「声」で応答し続けること、その結果、対話において多様な人々の多くの「声」が共存する状態を「ポリフォニー（多声性）」と呼んだ。

「まちけんダイアログ」では、患者ではなく市民の日常的な「心配ごと」を対象にして、オープンダイアログ形式で対話を行うという取り組みを続けている（2019年5月現在、計21回開催）。相談者を地域住民などから募集し、ダイアログ研修を受けたファシリテーター数名を中心として対話が行われる。一回の対話は、リフレクティブ（ファシリテーター同士の語り合い）の時間も含め、60～90分ほどである。これまで相談された事例としては、近しい人の死、慢性疾患と就労の問題、子どもと学校の問題、などである。場合によっては、同じ相談者に対して繰り返し行うこともある。相談者の感想では「自分の気持ちの変化がとても自然で、あたかも自発的なもののように感じられたのが不思議です。とても良い体験をさせていただき感謝しています。実のところ具体的な変化を求めていたわけではなかったのですが、今後（相談した）人間関係が良い方向に進みそうな、予想外な展開になりそうです」などが聞かれた。



図2. まちけんダイアログによる対話の様子

(4) 考察と結論

CBPRの原則にそって、地域課題に対して、地域の強みであるソーシャルキャピタルを活用する形で、地域住民とパートナーシップを構築しながらウェルビーイング向上に向けての活動を行った。東京の「下町」に特徴的な銭湯、古民家、路地といった「場」を活用することで、健康無関心層にもアプローチできるような取り組みを展開することができた。モバイル屋台や、市民ダイアログといった取り組みは、多くの地域で展開可能なモデルであり、実際に兵庫県豊岡市でモバイル屋台第2号による活動が始まっている。また、市民ダイアログは特別な道具は必要としないため、ファシリテーターと場所があれば実施できる活動である。今後、本研究のフレームワークを用いた活動のモデルが多くの地域で展開されることで、健康に関心が低い人々にもアプローチでき、健康格差の是正にもつながることを願うものである。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計2件）

- ① 孫大輔, 密山要用, 守本陽一. 家庭医が街で屋台を引いたら: モバイル屋台による地域健康生成プロジェクト. 日本プライマリ・ケア連合学会誌, 査読有, 41(3), 2018, 136-139
DOI: <https://doi.org/10.14442/generalist.41.136>
- ② 孫大輔, 塚原 美穂子. 不確実性に耐える: オープンダイアログがプライマリ・ケアにもたらす新たな可能性. 日本プライマリ・ケア連合学会誌, 査読有, 41(3), 2018, 129-132
DOI: <https://doi.org/10.14442/generalist.41.129>

[学会発表] (計3件)

- ① 守本陽一, 密山要用, 孫大輔. 移動式屋台を用いたカフェ型ヘルスコミュニケーションの取り組み (ポスター). 第9回プライマリ・ケア連合学会大会, 三重, 2018.6
- ② 孫大輔, 上田昌文, 江間有沙, 川田美弥子, 河原克俊, 木村匠, 田中順子, 松下弓月, 密山要用, 山崎範子. 東京の谷根千地域における Community-Based Participatory Research (ポスター). 第8回日本プライマリ・ケア連合学会学術大会, 高松, 2017.5
- ③ 孫大輔, 密山要用, 松下弓月. 東京の「下町」におけるソーシャル・キャピタルと人々の健康: 谷中・根津・千駄木における Community-Based Participatory Research からの示唆 (口演). 第43回日本保健医療社会学会大会, 京都, 2017.5

[図書] (計0件)

[産業財産権]

- 出願状況 (計0件)
- 取得状況 (計0件)

[その他]

ホームページ等:

谷根千まちばの健康プロジェクト (まちけん)

<https://www.ynsmachiken.net/>

6. 研究組織

(1) 研究分担者: 無し

(2) 研究協力者

研究協力者氏名 1: 密山 要用

ローマ字氏名: (MITSUYAMA, toshichika)

研究協力者氏名 2: 松下 弓月

ローマ字氏名: (MATSUSHITA, yuzuki)

研究協力者氏名 3: 江間 有沙

ローマ字氏名: (EMA, arisa)

研究協力者氏名 4: 上田 昌史

ローマ字氏名: (UEDA, akifumi)

研究協力者氏名 5: 川田 美弥子

ローマ字氏名: (KAWATA, miyako)

研究協力者氏名 6: 山崎 範子

ローマ字氏名: (YAMASAKI, noriko)

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。