

ふまねっとサポーターの活動を応援する

ふまねっとひろば

2020年
8月10日発行
夏秋号
NO.44

正会員の現況 (2020年8月1日時点)		
区別	内訳	人数
正会員	サポーター	5,022
	インストラクター	3,016
	重複	-830
	その他	1
合計		7,209

認定NPO法人ふまねっと

〒003-0021 札幌市白石区栄通19丁目2-7

☎ 011-807-4667 ☎ 011-351-5888 ✉ info@1to3.jp

もくじ

- サポーター活動報告・・・・・・・・・・・・・1
- インストラクター活動報告・・・・・・・・・・・・・3
- ステップ：七つの子・・・・・・・・・・・・・4
- 相続のいろは第2回・・・・・・・・・・・・・17
- フォーカス：ふまねっと札幌のみなさん・・・・・18
- 地域健康福祉に関する研究紹介・・・・・・・・・・・・・20

65歳以上の方は、毎日40分の運動で生活習慣病や認知症の危険率を21%低下させる効果が期待できます(厚労省研究班)。

毎日40分歩こう

ツライ方には、ふまねっと運動。認定NPO法人ふまねっと



NPO法人ふまねっとでは7月から「ふまねっとオンライン指導者研修交流会」を毎月開催しており、各地で活躍しているサポーターさんに活動を紹介していただいたり、画面越しに指導の練習をしたり、意見交換をしています。オンライン研修会を通じてサポーター同士の新しいつながりも生まれました。まだ参加したことがない方もぜひご参加ください。

広告募集

ふまねっとひろばに広告を募集します。事務局までご連絡ください。

サイズ 縦38mm×横90mm (この枠のサイズです)
 発行部数 9,000部
 価格 表紙・裏表紙 2万円(税別)
 上記以外 1万円(税別)

サポーター活動報告



～笑顔いっぱい！！広瀬サロン～

ひろぶち

NPO法人ぱんぷきんふれあい会 たかはし せつよ 高橋 節代



私は以前石巻市おしか牡鹿地区の婦人会に入っていて、お祭りや敬老会の出し物、清掃活動など、いろいろな地域活動をしてきました。

2016年に婦人会の活動の中で『ふまねっとサポーター養成講座』を受けました。台本があり、初めてのサポーターも長く続けているサポーターも、同じセリフで説明をすると聞いて、それなら



石巻市

人口 141,887人
高齢化率 33.0%
(2020年3月現在)

石巻市は宮城県北部地域を代表する風光明媚な都市です。金華山沖は世界三大漁場の一つと数えられ、水産資源の宝庫となっています。また、東日本大震災最大の被災地でもあります。



広淵サロンのふまねっと運動の様子。
2019年12月の写真です。

自分にもできるかもしれないと思いました。ただ実際にふまねっと運動をやってみると思ったよりも難しく、これは自分自身のためにも必要だと感じました。また、5年後も元気でいられるように、多くの方に参加してほしいと感じました。

サポーターになって、はじめは牡鹿地区の婦人会で月に1～2回活動をしていました。その後、牡鹿地区から^{ひろぶち}広淵地区に移り住むことになり、あまり顔見知りのいない土地での新しい生活に多少の不安を感じていました。そんなとき、広淵地区で新しくふまねっと運動のサロンが立ち上がると聞き、自分もサポーターとして関わりながら、地域で顔見知りの方を増やしていきたいと思いました。

広淵地区には、広淵サロンが始まる前から3名のサポーターさんがいて、もともと自分たちのサロンで活動されてきました。ただ、ふまねっと運動は2ヶ月に1回の活動だったそうで、サポーターさんたちにも「もっと継続してやっていけないか」との思いもあったそうです。

広淵サロンは2019年11月から月に2回の頻度で始まりました。サポーターさんたちが、特に年配の方に対して思いやりをもって接していたり、情報共有などをうまくされていたので、とても良い形でサロンを始めることができました。

震災後に移住した私自身も、年を重ねれば重ねるほど不安や心配が多くなります。そんな時にサポーターさんとのつながりができたり、参加者さんと顔見知りの関係になれた事で、とても心強く感じました。広淵地区には震災後移住されてきた方が何名かいらっしゃいますが、サポーターさんの思いやりや、地域の皆さんの優しさが、広淵サ

ロンへの参加や楽しみにつながっていると感じています。また参加者さんがとても意欲的で健康に気をつけているということも、良い教室を続けていられる理由だと思います。

地域の皆さんがふまねっと運動をすることによって、楽しく仲間づくりをしながら、少しでも体力の維持、認知機能の改善をできていたら嬉しいと思います。2020年度はコロナウイルスの影響でどうしても活動が制限されてしまいますが、身につけるべき事を皆で学んだり、うまくストレスを解消していけるような教室づくりをしていきたいです。



ふまねっと終了後は茶話会で盛り上がっています。2020年2月の写真です。



広淵サロンのサポーターさん
左から大崎さん、川名さん、坂本さん、高橋さん

広淵サロンサポーターの声

- ❁ 初めは緊張！緊張！だったけど、皆さんの笑顔で頑張れていると感じます。
- ❁ しばらく休んでいた方に声掛けをしたら、また参加してもらえようになった事が本当に嬉しかったです。
- ❁ これからも元気でいてもらえるように、自分自身も元気でいられるように、頑張りたいです。



インストラクター活動報告

公益財団法人 札幌聴覚障害者協会
小規模多機能型居宅介護「ほほえみ手稲」^{ていね}（札幌市手稲区）



やまむら あいこ
山村 愛子



たにほ みゆき
谷保 美由紀



ささき まき
佐々木 真樹

2017年4月、全国で初めて、聞こえない高齢者向けの住宅として、サービス付き高齢者向け住宅「ほほえみの郷」が建設されました。小規模多機能型居宅介護「ほほえみ手稲」は、「ほほえみの郷」に併設されました。入居者様、通所利用者様は聴覚障害者で、手話ができるスタッフが常駐しています。コミュニケーション方法は手話の他に、筆談、身振りも使います。スタッフの中にも聴覚障害者の方がおり、手話で会話しています。

「ほほえみ手稲」では2019年3月から介護予防、健康づくりを目的として「ふまねっと運動」を取り入れました。系列の他施設で、地域で熱心に活動しているサポーターの河内さんに講師として来ていただいていたご縁があり、「ほほえみ手稲」にも河内さん含め、サポーターさん3名に来ていただけることになりました。毎回15名程の利用者様が参加され、スタッフと一緒に、手拍子や歌に合わせて運動しています。

健聴の方と違い、手拍子や歌などの音が入ってきません。初めての時はふまねっとについて説明してもなかなか伝わりづらく、手拍子、歌に合わせたステップができませんでした。サポーターさんとスタッフでどのように進めると良いか？スタートの方法は？等々試行錯誤しながらの取り組みでした。

検討した結果、利用者様と利用者様の間にスタッフが入り、スタートの合図は背中を軽くたたき、歩行が不安定な利用者様は手をつなぎ軽く手を振る、歩く時はスタッフの足の動きを見

て真似てもらい、サポーターさんに同じステップを繰り返してやっていただく、待っている間は歩いている方の足の動きを見ながらその場で足踏みをしてもらう、など工夫をしました。その結果、きちんと伝えることができるようになりました。

スタッフもサポーターさんと一緒に指導ができるよう、数名インストラクターの資格を取りました。毎回1時間程度の運動ですが、参加された利用者様に喜ばれています。開始の時は足が上手く上がらず網に引っかかってしまう方も、終わりのころには足も上り、しっかりと歩けるようになりました。これからも楽しみながら介護予防、健康づくりを目指して活動をしていきたいと思えます。今現在は、コロナウイルスの影響でお休みしています。少しでも早く再開出来る事を願っている状態です。



ふまねっとをやり始めたばかりの時の様子です。間違えながらも挑戦されています。



認知症の方ですが、笑顔で楽しまれています。

Step
ステップ指導
アドバイス



七つの子

【ステップの説明例】

説明 手で示す

1段目は、真ん中のマスに右、そして左のマスに、左、右、左、と歩きます。2段目は、真ん中のマスに、右、左、右、そして左のマスに、左、と歩きます。

手本 ネットの上を歩いて示す

私が手本を示しますので、皆さんはその場で足を動かしてみてください。さんはい、いち、に、さん、し、いち、に、さん、し、と歩きます。

テンポを示す

テンポは、いち、に、さん、し、とゆっくりです。

誘導

では、1人ずつやってみましょう。〇〇さん、こちらへどうぞ。

合図

準備はいいですか？さんはい！

応援

いいですよ、その調子です、順調です。

【応用】

歌を歌いながら歩いてみましょう。

8		よ～
7		子があるから
6	ふまねっとステップのWEB上での公開は控えさせていただきます	七つの
5		かわいい
4	ふまねっとステップの著作権はNPO法人ふまねっとが所有しています	に～
3		からすはやま
2		なぜなくの一
1		からす一
	A B C	

ふまねっと 通信 No.7



ふまねっと LINE 公式アカウントに
登録をお願いします。

- 【目的】 ふまねっと運動の研修会や交流会の開催情報、各地の教室やイベント案内を配信します。
- 【対象】 正会員以外のどなたでもご参加できます。
- 【方法】 右の QR コードをスマホで読み取って登録して下さい。



【報告 1】 個人や家庭向けの「おうち」シリーズを発表しました。

新型コロナウイルス感染症の予防のために、自宅で過ごすように要請されて、すでに半年が経過しました。この間、外出が減る、運動の機会が減るなどで、歩行や認知機能が低下した高齢者が急増したという報道がめだちました。

この問題に対応するために、当法人では家庭内のできるふまねっと運動として、「おうちのできるふまねっと（以後、「おうち」と略）」を開発しました。

この「おうち」シリーズは、紙でできたミニふまねっとを使用し、DVD を見ながら行うふまねっと運動です。初級、中級、上級のレベルに分けたステップを開発しました。新聞紙で手作りしたふまねっとを使用することもできます。

この個人や家庭向けのふまねっと運動は、自宅でお一人、またはご家族と一緒にたやすることができるので、これまでふまねっと運動に参加したことがない方々に、ふまねっと運動の効果をお伝えできると考えています。

このシリーズは、注意、集中、記憶や歩行バランスの改善効果は期待できますが「交流」ができないのが弱点です。そのため、自宅で練習してから地域のふまねっと教室に足を伸ばして参加する人が増えると予想しています。そして、新型コロナが落ち着く頃は、サポーターの出番がますます増えると期待しております。



実際に購入した方からの声

「大勢でやるともっと楽しいだろうね」「教室はどこでやっているの？」
「サポーターはどうやったらなれるの？」などの感想を頂きました！

【予告 1】 インストラクター 3 級講習会をオンラインで開催します。

従来の対面で行われるインストラクター 3 級講習会に加えて、新たにご自宅や職場から、インストラクター 3 級講習会が受講できるように準備をしています。

開催日程は、10 月以降、随時公表する予定です。講習会の内容、事前の準備や手続、受講方法などの詳細は、認定 NPO 法人ふまねっとのホームページ上でご案内します。お知りあいや職場のお仲間にご紹介下さい。メールでもご案内を差し上げます。

【募集1】 全国訪問ふまねっと講演会&研修会事業のご案内

- 目 的 ①ふまねっと運動の効果や意義、活動理念を一般市民に伝え、体験会を行い各地のふまねっとサポーター（以下、サポーター）の活動を支援します。
②各地のサポーターの協力組織の設立や「通いの場」の開設を支援します。
- 概 要 ①一般市民を対象に「講演会」を開催するために全国各地に講師を派遣する。
②サポーターの技術向上と協力関係を促進するために全国各地で「研修会」を行う。
- 資 格 応募申請できるのは認定NPO法人ふまねっとの正会員です。
- 募 集 数 年間5～10市町村程度
- 費 用 無 料
- 内 容 ふまねっと運動の目的、効果、意義をまなび、簡単な実技を体験する。
- 対 象 一般市民（人数は会場の広さによる）30名～100名。
- 題 目 「ふまねっと運動で、健康づくり、仲間づくり、まちづくり」（仮）
- 期 間 2021年4月1日から2024年3月31日まで（3年間）
- 申 込 認定NPO法人ふまねっとのホームページの最新情報にあるニュースから必要な書類をダウンロードしてご記入の上、メールか郵送してください。
- 受付期間 2020年8月1日から11月30日
- 問 合 せ 電話 011-807-4667 Mail info@1to3.jp

重要性

1. ふまねっと健康教室に参加者をたくさん集めるためには、この運動がどのような目的で行われていて、どのような効果があり、なぜ効果があるのかという詳しい説明と理解が必要です。
2. ふまねっと運動は、継続することで、歩行時のバランスの改善、認知機能の注意、集中、記憶の改善ができる運動です。
3. ふまねっと教室は、参加者とサポーターの間の信頼関係の構築やコミュニティーづくりの力があります。閉じこもり、抑うつ防止に重要な働きをします。
4. 講演会を通じて、ふまねっと運動の「理念」や「効果」の理解が深まると、サポーターも教室の参加者も意欲が高まり活動が継続します。

講演会の開催条件

1. お近くに住む正会員（サポーター、インストラクター）が参加協力できること。
2. 市町村や社協などの公的機関と連携（後援、共催）できること。
3. 本部から各地への移動に関わる旅費、宿泊費、及び講演料は無料（「住民主体の健康づくり基金2020」より支出）。
4. 会場費、チラシ印刷、資料印刷、その他必要経費は本部が負担します。
5. 参加者集め、会場設営、当日受付、実技補助は申請した正会員（サポーター、インストラクター）が担当します。

講演会開催のおよそのながれ

1. 2021年の講演会、研修会の開催を希望するサポーターをひろば夏秋号の通信で募集します。
2. 希望するサポーターは、本部に申請書を送信します。(11月末締切)
3. 本部は、申請したサポーターを対象に第1回オンライン説明会を開催します。(12月)
4. 本部は、開催を実現するために必要な準備をサポーターに伝えます。
5. 本部は、第2回オンライン説明会を開催して、出席したサポーターに、開催の可能性について報告をお願いします。(2月)
6. 本部は講演会の開催地を最終決定し、ホームページ上で公開します。(3月)
7. 以上の手順のながれは、やむを得ず、変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。変更は、随時、ホームページやメールでご案内いたします。

【募集2】「ふまねっとゆるキャラ」デザイン大募集！

認定NPO法人ふまねっと設立15周年を記念して、ゆるキャラデザインを募集します！
採用されたゆるキャラは、ホームページ、各種印刷物やグッズなどで幅広く紹介されます。

選考基準 ①ふまねっとをPRできるもの(人、動物、植物、その他可)で、②誰もが親しみやすく愛着が持てるものを選考します。

募集期間 2020年10月1日(木)～11月27日(金)まで

提出物 ゆるキャラのデザインを描いた用紙1枚

※ゆるキャラの全身を正面から捉えたものとし、1用紙に1作品としてください。①住所、②氏名、③年齢、④連絡先電話番号、⑤メールアドレス(ある場合)、⑥会員番号(正会員の場合)、⑥ゆるキャラの愛称と説明を書き添えて下さい。

応募方法 提出物をふまねっと事務局まで郵送、もしくはメールにて送付してください。メールで応募される方は、件名に「ゆるキャラ応募」と記載してください。郵送、メール共に11月27日(金)必着とします。

どなたでも応募できます。※未成年の方は保護者の承諾が必要です。

選考 認定NPO法人ふまねっと理事会において選考委員会を開き投票を行います。

発表 認定NPO法人ふまねっとホームページで発表するとともにご本人に通知します。

謝礼 賞金(金一封)とゆるキャラ製品を献上します。

採用作品に関する一切の権利は、認定NPO法人ふまねっとに帰属します。

応募先 〒003-0021 札幌市白石区栄通19丁目2-7

認定NPO法人ふまねっと「ゆるキャラ募集」係

電話：011-807-4667 mail：info@1to3.jp

【案内1】 オンライン指導者研修交流会のご案内

- 開催日 毎月第3水曜日 13時30分～15時00分
日にち 2020年 10月21日・11月18日・12月16日
2021年 1月20日・2月17日・3月17日
- 内容 1. 全国各地から参加したみなさんの活動紹介
2. 通いの場の開設方法、連携団体の設立支援
3. 質疑応答、情報交換、ご意見募集
- 対象 ふまねっとサポーター・ふまねっとインストラクター資格所有者
定員 100名 先着順
- 申込 当法人ホームページの新着情報「2020年度ふまねっとオンライン研修交流会の年間スケジュールのご案内」申込みフォームよりお申し込みください。
- 参加料 無料
- 準備 あらかじめ、①通信端末（パソコンやスマートフォン）、②インターネット回線、③ZOOMという無料アプリのインストールをして準備をおすすめ下さい。詳しい方法は、認定NPO法人ふまねっとのホームページ上の新着情報「ふまねっとオンライン指導者研修交流会の参加方法」でご覧になれます。Wi-Fi環境での接続をおすすめします。

【案内2】 「感染症予防型ふまねっと教室」のモデルについて

認定NPO法人ふまねっと本部事務局では、感染症予防型ふまねっと教室の参考となるよう、進め方のモデルを作成し、ホームページ上の新着情報でご案内しています。詳細やモデル動画はホームページをご覧ください。

主な内容

1. サポーターも参加者もマスクを着用し、こまめな手洗いをする。
2. 部屋の空気の換気を止めない。
3. イスは隣の人とイス2つ分あけて配置する。
4. ハイタッチなどの接触をひかえる。
5. 歌は歌う人数を制限する、または音楽を使用する。
6. 熱中症対策をする。

【予告2】 新サポーターワークブックを販売します。

概要 ふまねっとサポーターワークブック『仲間とあゆむ健康づくり』を改訂します。

新しいワークブックは、サロンや健康づくり活動に取り組んでいる、一般市民の皆様にも広く参考に供するため、全国の書店などで販売する予定です。それによって、ふまねっと運動の知名度の向上や普及につなげたいと考えております。資格がない方は、ワークブックを購入した後で、サポーター講習会を受講して資格を取得することができるようになります。

「ふまねっと通信 No.7」は以上です。

相続のいろは

第2回：遺言書は家族への思いやり

「遺言書」の役目とは？

残されたご家族にご意思を伝えるのが遺言書の役目です。相続人同士が円満に相続を進めるために、そして争いを未然に防ぐためには、遺言書の作成が最も有効です。ただし、法律によって定められた形式で作成しないと、いざ相続となった時に無効になってしまうので、法的効力を持つように正しい書き方で書くことが大前提です。

「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」

皆さんにとって身近な遺言書は「自筆証書遺言」「公正証書遺言」の二種類です。

「自筆証書遺言」は、ご本人の自書による遺言書です。これまでは全文を手書きで書く必要がありましたが、2019年の法改正で、財産の一覧を示す財産目録のみ自書以外でも認められるようになりました。ただし、遺言書には法的効力を持つために決められた形式があり、自己流の書き方では遺言書として認められない場合があるので注意が必要です。また、2020年7月からは自筆証書遺言を法務局に預けることができるようになりました。遺言書の紛失・隠匿や改ざんを防ぎ、さらに家庭裁判所の検認が不要となりました。法務局に預ける場合は、法務局では内容の審査まではしないので、万が一内容に不備があると遺言の執行の際にトラブルの元になります。また、法務省令に沿った様式でなければ保管してもらえません。自筆証書遺言は自分で作成できる遺言書ですが、弁護士などの専門家と相談しながら作成することをお勧めします。

一番確実なのは「公正証書遺言」です。公正証書遺言は公証役場で公証人に作成・保管してもらえますし、遺産分割協議や裁判手続きなどが不要なので、スムーズな遺産相続が実現します。ご本人のご意思を元に公証人と弁護士とで

綿密に相談しながら作成するので、あまりにも偏った内容や後々トラブルが起きそうな内容がある場合、ご本人に確認しながら軌道修正していきます。そのため、いざ遺言を執行する際に問題が生じにくいのもメリットです。

遺言書を準備するタイミングは？

「遺言書なんてまだ早い」「私には関係ない」「縁起が悪い！」そんな風に考える方もいらっしゃるかもしれませんが、「遺言書を作る」なんて突然言い出したら、きっとご家族に驚かれることでしょう。しかし、遺言書の作成をきっかけに、財産のこと、家族のこと、将来のこと・・・家族同士でしっかり整理して確認するきっかけにもなります。普段なかなか話せないことだからこそ、機会を作って向き合うことも大切です。

遺言書は、ご家族への最後の思いやりを形にしたものとして残ります。ぜひ前向きに準備を進めていただければと思います。

今回は「遺産分割協議」と「遺留分」についてお話しします。



認定 NPO 法人ふまねっと顧問弁護士

長友隆典さん

「相続についてのお悩みはお気軽にご相談ください。ふまねっと会員様からのご相談は無料で承っております。遠方にお住まいの方は交通費のご負担がありますが、親身にお話を聞かせていただきます。」

弁護士法人T&N 長友国際法律事務所

☎ 011-614-2131

HP <https://nagatomo-international.jp/>

〒063-0811

札幌市西区琴似1条4丁目3番18号紀伊国屋ビル3階





住民主体の健康教室を実践している各地のふまねっとサポーターのみなさんをお訪ねして、その活躍の背景にせまってみたくと思います。

ふまねっと札幌

ながいけいぞう 長井敬三さん・あんどうゆりこ 安藤百合子さん



北澤一利 安藤百合子さん 長井敬三さん

NPOふまねっと 理事長 ふまねっと札幌 事務局長 ふまねっと札幌 会長

政府は介護予防の効果を高めるために、全国の市町村に住民主体の「通いの場」を増やし、その活動の質を高めることに取り組んでいます。

ふまねっと運動は、この政府が求める「通いの場」に適していると考えております。そこで今回は「通いの場」の実践例として、北海道札幌市で30カ所以上の常設教室を運営している「ふまねっと札幌」の長井さんと安藤さんに、経験やアドバイスを紹介していただきたいと思ひます。

「通いの場」については、ふまねっとひろば41号(2019年夏秋)と43号(2020年春)で詳しく解説しています。

□ お二人の活動をご紹介します

長井 私は老人福祉センター（札幌市の公共施設）から依頼されている教室、自分で開催している教室、それと老健施設でふまねっとのお手伝いをしています。合計月10回くらいになりますね。

安藤 私は近所の病院の会議室を借りて月に3回教室を行っています。それから聴覚障害者施設に月1回行っています。その他は依頼があったところに出張して出前教室をしたり、他のサポーターの教室に応援に行っています。毎月5回から10回程度活動しています。

北澤 お二人はご自身で教室を最初から立ち上げたことがありますか？

長井 私は月3回の「自主サークル教室」を全部自分たちで立ち上げました。場所は北老人福祉センターで、毎月空いている時間帯を探して利用しています。そのため開催日時は流動的です。空き時間を使うため会場費は無料ですが、自分たちサポーターの印刷費や通信費はかかります。なので20名くらいの参加者の皆さんには、毎回100円の資料代をもらっています。余った分でクリスマス会などをすることもできています。

北老人福祉センターでは「自主サークル教室」の他に、北老人福祉センターからの依頼で行っている「依頼教室」もあります。「依頼教室」は毎回40名くらい参加していて、参加料は無料ですが福祉センターから依頼料をいただいています。

指導にあたるサポーターは、札幌市北区と東区のサポーターが毎回5名程度交代で担当しています。北区と東区のサポーター約10名で毎月会議をしていて、そこで役割分担を相談しています。あるサポーターさんが、毎回ステップと役割分担を決めるための資料を用意してくれています。これはとても助かります。

安藤 私は2008年頃ふまねっとに出会い「これは良いな、広めたいな」と思ひ、近所の病院の会議室を借りて教室を始めました。当時は誰もふまねっとのことを知らず、参加者は6名くらいでスタートしました。5年後にようやく30名くらいに増えました。病院には、会場を無料で貸してもらったり、ふまねっとを購入してもらったり、とても応援していただいています。

参加料はずっと無料でやっていましたが、5年経ったころ参加者からの提案で1回100円の参加料をいただくことになりました。サポーターは参加料から交通費を半額もらっています。またこの参加料で花見などのイベントも行っています。今年にはコロナのせいでイベントができなかったので、

貯まっていた参加料をわずかですがみんなで相談して病院に寄付することにしました。

□ 教室マネジメントとサポーターマネジメント

北澤 健康教室の運営には二つのマネジメントがあると考えています。一つは「教室マネジメント」で、これは会場を探したり、参加者を集めたり、参加料を管理したり、参加者に連絡をするという内容です。もう一つは「サポーターマネジメント」です。これは、サポーターが集まって会議をして役割分担をしたり、シフトを決めたり、ステップを決めたりすることです。

長井 そのサポーターマネジメントはとても難しいですね。特に人間関係の部分は。しかも無報酬でやるボランティア活動だからなお難しいですね。たまには意見がぶつかる時もありますが、そんな時は飲み会で解決します。(笑)

よくあるケースとして、指導経験が豊富で、ふまねっと運動についての理解が深く、上手に正しい指導ができるサポーターが、経験が浅い初心者サポーターに注意をするときに、つい厳しい言い方をしてしまうことがあります。言っていることは間違っていないのですが、言われた方は面白くありません。そんな時は間に入って、わだかまりが起らないように努力しています。

□ 活動の成果を教えてください

長井 高齢者の居場所づくりが実現できたと感じています。参加者は一人暮らしの女性が多いです。居場所を本当に必要とされています。正月やお盆で1週間話し相手がいないと「早くふまねっと教室やって」と言われます。ふまねっとが生きがいや楽しみになっていて、とても喜ばれています。

北澤 ご自身に何か変化や成果はありましたか？

安藤 仕事をしていたから、地域とあまり関わりがありませんでした。退職後ふまねっとの活動をしているうちに「ふまねっとの人」と知られるようになり、「老人クラブに入って、ふまねっとをやってもらえないか」と誘いの声がかかりました。老人クラブに入って、老人クラブの人にもサポーターになってもらうことができました。そんなことも

あり、自分の立場や責任を自覚するようになりました。生活にメリハリができたと思います。生きがいにもなっています。

長井 私もあちこちの団体から「ふまねっとを取り入れるから役員をやってくれ」と頼まれています。ひっぱりだこです。ふまねっとの活動をしていることがきっかけとなって、新しい地域活動につながっていくこともあります。

□ 「通いの場」開設についてのアドバイス

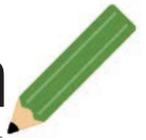
安藤 教室の参加者を自分で集客するのはとても大変だと思います。ふつうのサポーターには無理です。そんなときは地域包括や社協に行って相談するのが良いと思います。地域の町内会への働きかけも一案だと思います。まずはすでに地域で行われている活動に参加してみたらどうでしょうか。他の団体の活動に参加するとか、連携してみるのも良いと思います。また社協がボランティア団体の交流会を開催していますので、そこに参加してみるのが良いのではないのでしょうか。

長井 ふまねっとのステップ以外にも、参加者とのコミュニケーションも大事です。なにか小話を用意するとか、参加者に何かやってもらうのも良いと思います。いろいろ披露できるネタを持っている人がたくさんいます。単に「今日の天気予報は？」「最近の話題は？」と聞くだけでも良いと思います。みんな喜んで教えてくれます。

北澤 とても参考になりました。ありがとうございました。



北老人福祉センターで行われている教室の様子。とても楽しそうでした。2017年の写真です。



第7回 ボランティアは何を求めているのか？

ボランティアの満足度

日本では、今年も大雨による河川の氾濫や土砂崩れが続きました。これら災害の度に、ボランティアがたよりにされます。ところが、ボランティアは慢性的に不足しています。どうしたらボランティアを集めることができるでしょうか。

それには、「ボランティア」の満足度を高める必要があります。安島^{あんじま}は、ボランティアの「満足度」をはかる方法を二つ検討しました。一つは、会社の「社員」を対象に使う「職務満足度」です。もう一つは、「お客様」を対象に使う「顧客満足度」です。

ボランティア = 「社員」 + 「お客様」

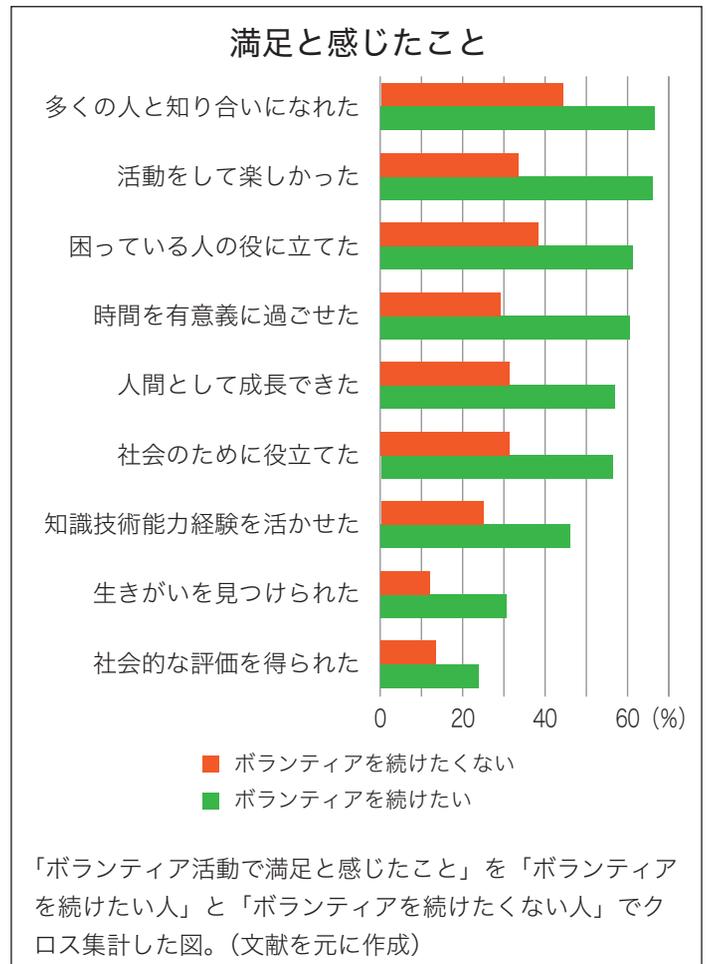
一般的な「職務満足度」調査結果では、会社の社員は、①仕事の達成、②仕事そのもの、③承認、④責任、⑤昇進に満足を感じ、その反対に、⑥会社の経営方針、⑦監督方法、⑧給与、⑨対人関係、⑩作業環境に不満足を感じるという結果が得られています。

安島は、ボランティアには給与こそありませんが、満足や不満足を感じる項目は、この会社の社員とよく似ていると指摘しています。

さらに、安島が「顧客満足度」を調査した結果、ボランティアを「続けたい」と答える人は、「続けたくない」と答える人と比較して、①多くの人と知り合いになれた、②活動をして楽しかった、③人の役に立てた、④時間を有意義に過ごせた、⑤人間として成長できたなどの項目で満足度が高いことがわかりました。

つまり、ボランティアは、「職務満足度」と「顧客満足度」の二つの満足を求めていることがわかったのです。

その結果安島は、ボランティアは、いわゆる「お客さん」と同じで、NPO やボランティア活動に「自分の欲求の充足」を求めて自らの時間と能力を提供する、「独立した利用者」として捉える視点が必要であると結論しています。



ふまねっと運動の満足度

ふまねっと運動は、①新しい知人が増える、②参加者に教えたり、③ほめたり、④はげますことができる、⑤参加者から感謝や歓迎をうける、⑥活動自体が楽しい、⑦有意義な時間が過ごせる、⑧歩行を改善できる、⑨社会貢献の役割を果たせる、⑩居場所や交流を提供できるなどが、ボランティアの「満足度」を高めていると考えられます。

今後は、ボランティアの経験やアイデアを活かすことで、もっと満足度を高めたいと思います。それが、さらに多くのボランティアを集め、健康づくりやなかまづくりにつながると思います。



<参考文献>

1. 安島進市郎、満足志向のボランティア・マネジメント、『一橋論叢』、128 (5) : 534-549、2002年