



はまって、かだって、つながって
そこがあなたの「居場所」になる

はまかだ パンフレット

陸前高田市



はまかだ運動とは？

人とのつながりで 元気になる 「はまかだ」

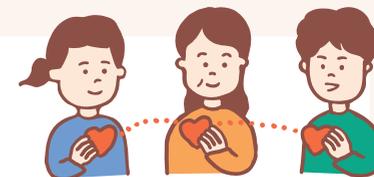
「はまってけらいん かだってけらいん」とは、
気仙地域の言葉で、一緒に加わりませんか、
お話をしましょうという意味です。

立ち話やご近所でのお茶飲み、趣味仲間での集まりなど、
日常生活の中のあらゆる場面に人の輪があります。
その輪にはまり、かだる = はまかだをすることで、
お互いのところが癒され、
元気になる効果があると言われています。

陸前高田市が推進している「はまかだ運動」は、
市民一人一人が誰でもできる
こころのケアとつながりづくりを目的とした活動です。
はまかだすることにより自然と生み出される居場所を
「はまかだスポット」として認定し、
その活性化を目指して市民の皆さんと一緒に
意識し続けていく取り組みを行っています。

はまかだのイイところ

1 つながりが生まれ、 こころの健康を育てる



誰かと話す中で気持ちがふっと軽くなったり、落ち込んだときに誰かに話を聞いてもらって安心した経験はありませんか。家にこもらず、人と関わり、言葉を交わすことが、こころの健康を育てるのです。

2 自分とは異なる価値観に触れ、 自分の視点がひろがる



はまかだスポットはグループごとに雰囲気や文化が異なり、参加者は日々新しい視点や学びを得られます。世代や立場を超えた交流が考え方を考えるきっかけとなり、自分の視点をひろげてくれます。

3 自分の必要性を感じられ、 人とのつながりが活力になる



はまかだの場では、自分の名前を呼ばれたり、頼られたりすることがあります。そうすると人は「自分が必要とされている」を感じ、うれしい気持ちが生じます。その経験の積み重ねが、人とのつながりを、日々の活力に変えてくれます。

たとえばこれもはまかだ

あれもはまかだ これもはまかだ

陸前高田市には、人と人をつなぎ、元気を生み出す“はまかだ”があふれています。はまかだは、特別な人だけが作るものではありません。あなたや周りにいる人が作り出す身近な時間のひとつひとつが、自然と誰かの大切な居場所となっていくのです。



仲間と一緒に動けば、祭りはもっと輝く

祭りもはまかだ！

祭りは普段関わる機会がない人も集まって、みんなで作って楽しむもの。当日だけでなく、準備でも人と声をかけ合い、一緒に参加し、笑い合う。その小さな行動の積み重ねが、外出のきっかけになり、身体も心も軽くなります。地域の人顔が見えて、つながりが生まれる。その実感がまた次の一步を生み、地域に元気をひろげます。



集まり話せば、日々がちょっとあたたかくなる

お茶っことはまかだ！

地域のお茶っことは、気軽に顔を合わせ、ゆっくり言葉を交わせる“はまかだ”の場です。誰かと他愛のない話をするだけで、気持ちがほぐれ、笑顔が仲間に生まれます。外に出るきっかけになり、生活にリズムも生まれます。ひとりじゃないという安心感が、こころの元気につながり、また次の集まりへと足が向くように。小さな時間の共有が、地域全体のつながりを育てています。



好きなことを一緒に楽しむと、元気がふくらむ！

趣味やサークルもはまかだ！

グラウンドゴルフや合唱、手芸など、趣味の集まりは“はまって・かだって”楽しむはまかだの場です。好きなことに夢中になりながら、自然に仲間と声を掛け合い、励まし合う。体を動かしたり、作品を見せ合ったりすることで、達成感や喜びが共有され、元気が循環します。楽しみの場が増えるほど、地域のつながりも豊かになっていきます。



はまかだスポットを見つけよう

はまかだMAP

パン工房 母笑(ががにこ)
横田町字狩集81-5

5 一般社団法人トナリノ P.10

1 たまご村健康麻雀教室 P.7

3 陸前高田市社会福祉協議会
みんなの畑IKOIKO P.8

人形劇グループ『ポレポレ』
竹駒町字館57

3B体操サークル「はまなす」
矢作町諏訪44

7 特定非営利活動法人 りくカフェ P.11

雷神お達者クラブ
米崎町野沢15-3

2 りす整体院 P.8

4 特定非営利活動法人 高田暮舎 P.9

8 陸前高田 まちづくり協働センター P.12

氷上太鼓
小友町字宮崎3-2

9 親子の広場 きらりんきっず P.12

長部グラウンドゴルフ愛好会
気仙町字牧田17

6 要谷ひやくクラブ P.10

はまかだ ふじむら
広田町字黒崎126-1



体を動かす、ゲームを楽しむ、みんなで活動するなど「まず参加すること」に価値がある場。健康麻雀や体操教室のように、行けば自然と笑顔になり、気持ちの刺激や生活リズムづくりにも役立つスポットです。

1

世代を越えて楽しむ、健康麻雀の輪
たまご村 健康麻雀教室



- 対象者** どなたでも参加可
- 開催時間** 12時～16時 8回/月
18時～22時 6回/月
- 参加費** 有 (1回500円)
- 開催場所** たまご村プレイルーム (高田町大隅93-1)

「賭けない・飲まない・吸わない」の健康麻雀を楽しむ教室。初心者から経験者まで参加でき、交流や生きがいづくりの場として親しまれています。昼の部と夜の部の定期開催で、誰でも気軽に参加でき、地域の仲間と一緒に楽しめます。

コミュニティセンターなど、ご希望の地域へ出張教室も受け付けています。まずはお気軽にお問い合わせください！

健康麻雀教室 主催者

4人そろわないとできない麻雀が楽しめる貴重な場です。顔見知りや、友人も増えました！

健康麻雀 常連

2

整体師が届ける、からだ喜ぶ健康時間



りす整体院



- 対象者** どなたでも参加可
- 開催日** 不定期
- 参加費** 無料
- 開催場所** 各地コミュニティセンター等

現役整体師が市内各地で健康教室を開く取り組み。体のケアや予防の知識を学びながら、日々の健康づくりに役立つ内容を無料で体験できます。気軽に参加でき、生活習慣を整えるきっかけにもなるスポットです。

3

暮らしの悩みに寄り添う、地域の相談窓口



陸前高田市社会福祉協議会 **みんなの畑IKOIKO**



- 対象者** どなたでも参加可
- 開催時間** 毎週水曜日13:30～15:30
- 参加費** 無料
- 開催場所** みんなの畑(高田町東和野90)
※保健福祉総合センターから徒歩5分
- 参加方法** 予約不要。開催日に“畑”にお越しください。

畑の開放を通して、子どもから高齢者までどなたでも自由に立ち寄れる日中の居場所です。参加者は景色を眺めながらコーヒー片手に一息ついたり、土を触りながら会話を楽しんだりしています。ここに来れば、誰かとつながれるホッとできる拠点です。

開催の有無は公式LINEで配信▶

収穫した野菜は参加者で味わったりフードパントリーなど地域の皆さまへの食支援にも役立っています。皆さんの参加お待ちしております。

社会福祉協議会 職員



おしゃべり、相談など「語り合うこと」を中心にした場。ひとこと話すだけで気持ちが整理され、悩みも和らぎます。世代や立場を越えて声を交わしながら、安心してところを開ける居場所となるスポットです。

4

移住も空き家も相談できる、まちの案内役

特定非営利活動法人 高田暮舎

Facebook



- 対象者** どなたでも参加可
- 参加費** 無料
- 開催場所** NPO法人 高田暮舎
事務所
(高田町字荒町104番地7陸
前高田市チャレンジショッ
プC-2)

移住・定住の相談や空き家バンクの案内など、暮らしに関する幅ひろい相談を受け付けています。専門スタッフが丁寧に対応し、住まい探しから地域とのつながりまでサポート。気軽に立ち寄れる“まちの相談役”のような存在です。

住む場所はどこにあるかな、地域の人たちはどんな人かな、雪は？など移住に関わる不安や悩み、どんなことでもご相談ください！一緒に解決していきましょう！

高田暮舎 職員

家族と一緒に相談しましたが、移住についてのイメージが具体的になりました。暮らしや仕事などいろいろな相談ができてよかったです。

移住相談者

5

「聞いていいのかな？」を気軽に相談できるスペース

Facebook



一般社団法人 トナリノ



- 対象者** どなたでも参加可
- 利用時間** 平日9:00~17:00
- 参加費** 相談料 1時間 2,000円税込
- 開催場所** コワーキングスペース ヤドカリ
(高田町大隅93-1)
- 参加方法** 要予約制
(TEL:070-1552-4824)

ゆったり落ち着ける雰囲気の coworking space で、スマートフォンに関する相談を受け付けています。スマホの“ちょっと困った”を気軽に相談できます。むずかしいことはありませんので、まんずかだってけらいん。

6

仲間と続ける、元気を育てる百歳体操

要谷ひやくクラブ



- 対象者** 主に要谷地区にお住まいの方
- 開催日** 第2・4水曜日
(ただし8・12・1・2月休会)
- 参加費** 無料
- 開催場所** 要谷公民館
(気仙町要谷50-11)

百歳体操に加え、「食う・寝る・出す」を整える健康学習も行う地域の集まり。無理なく続けられるプログラムで、地域の仲間と楽しく体づくりができます。世代を越えた交流が生まれ、生活の知恵も共有できるあたたかな場です。

誘い合って集まり、いきいき、かみかみ、しゃきしゃき体操した後は、家に帰り着くまではまかだが続きます。

世話人代表



特定の活動だけでなく、利用者同士がつながり合う場。交流が生まれると、新しい仲間と情報交換ができるようになったり…新しい芽が育ちます。地域に小さな輪が増えていく、参加するほどあたたかさがひろがるスポットです。

7

食と健康がつながりを生む、地域のよりどころ 特定非営利活動法人 りくカフェ



- 対象者** どなたでも参加可
- 開催日** ランチのテイクアウト：水
野菜販売：火・金
つどいの会：月1回講座適宜
- 参加費** 有（百歳体操は無料）
- 開催場所** りくカフェ他
（高田町鳴石22-9）
- 参加方法** 予約不要です。開催日に、会場にお越しください。

健康ランチの提供・つどいの会・体験健康食育講座・体操の会・コミュニティガーデン・SNSなどの活動で、誰もが気軽に集い、こころと身体健康づくりができる地域の「つながる」健康スポットです。

皆様の「行ってみたい」「誰かと話したい」という気持ちに応える場所です。「何してだの～？」って声かけてね！

りくカフェ職員

ずっと健康でいたいから、ここに来て「はまる」のが楽しみ。顔なじみになった人と外でバツリ会ったりすると嬉しい。

りくカフェ常連

8

市民の思いを形にする、地域づくりの拠点 陸前高田まちづくり協働センター



- 対象者** どなたでも参加可
- 開催日時** 月～金 9:30～18:30
- 参加費** 無料・一部有料
（イベントなどの材料費等）
- 開催場所** 陸前高田まちづくり協働センター
（高田町荒町104番地7陸前高田市チャレンジショップC-2）

市民活動の立ち上げ・運営等の相談や、学びの機会の提供・コーディネートを通して活動の応援をしています。また、地域や団体の話し合いの場づくり、地域のことを知るイベント、情報発信なども行っています。地域のために何かしたいけど、何からはじめればいいのかわからない…そんなときはまちづくり協働センターへお気軽にご相談ください。地域のやりたいを形にする仲間とつながれる場所です。

9

親子が安心して集える、あたたかな居場所 おやこの広場きらりんきっず



- 対象者** 就学前のお子さまをお持ちのご家庭
- 開催日** 月～金 土・日
- 参加費** 無料・一部有料
（イベントなどの材料費等）
- 開催場所** おやこの広場きらりんきっず
（高田町並杉300-1）

木のぬくもりに包まれた親子の居場所。自由来館で、絵本やおもちゃを楽しみながら、子育ての悩み相談や情報交換ができます。イベントも充実しており、初めてでも安心して過ごせる、子育て家庭の心強い交流拠点です。

いろんな素晴らしい人との出会いがあって、お話を聞く機会があって。いろんな人たちの助けで今があって、活動で恩返ししようと思ったの。

きらりんきっず代表

はまかだ実践者の声



受け止められるから、元気になれる

「んだから」って、うなずいて聞いてくれるのがいいんじゃないですかね？
発言が受け止められるっていうのは安心して、元気になるんだと思います。

気持ちに寄り添う。だから話してくれる。

みんな同じように被災してるから、あんまり震災のこと話したくないんだよね。あなただけじゃない、私もだって言ったら話が續かないから。傾聴はそうじゃなくて一生懸命聴きますよね。気持ちに寄り添う。だから話してくれる。話したことによって、話せた、誰かに聴いてもらったって、それで楽になったって、あると思うんですね。



参加したいように参加する、それが大切

(会場の) 会館がすごくちっちゃくて、みんな入らないの。だから中と外で食べる人は食べる、飲む人は飲む、外でも中でもやるって、それいいと思ったよ。互助会にだけでもきてけろって皆さんいってるし、全部参加しなくてもいいもの。やっぱそれ大切だもん。



対話とか、交流とか、すべて横串に刺さってる感じ

なるべくなら、対話を生むような形です。例えば、参加者さんをグループ形成にして、同士の交流や対話による効果を生み出すとか、そういう考えが全ての事業に対して横串が刺さっていて、結果的に全体的にはまかだをやっているようになるんです。



もっとはまかだスポットを知りたい！方へ



はまかだスポットガイド

ここまで紹介してきたはまかだスポットは、ほんの一部。まだまだたくさん、多彩な活動があるので、もっとスポットを知りたい！という方は、下記 QR コードからウェブサイト「はまかだスポットガイド」をご覧ください。

また、各地区コミセンに設置しているはまかだマップでもスポット情報を見ることができます。ご自身に合うスポットをみつけて、ぜひ足を運んでみてください。

ウェブサイト

はまかだスポットガイド



あなたの活動が、はまかだスポットに はまかだスポットに登録しませんか？

スポット登録をすると、地区コミセン使用料が免除されます！

サークルやお茶っこ、保護者会、ボランティア活動、子どもたちの居場所など、はまかだができる場所・活動で、下記の条件を達成していれば登録が可能です。

スポット登録条件

- ① 人数は3人以上（目的、世代、場所は問わない）
- ② 年1回以上開催している。
- ③ 管理者・主催者が「はまかだ」を意識して運営・活動している。

登録方法は、お気軽に陸前高田市 福祉部 保健課 健康推進係 (TEL0192-54-2111) へご連絡ください。

「ほだし」と「きずな」で「絆」ができる



「絆」という文字には「ほだし」と「きずな」という2つの読み方があります。「ほだし」は、人のところや行動の自由を縛るという意味。「きずな」は、人と人の離れ難い結びつきのことを指します。

例えば地域の集まり。めんどくささを感じつつも「いかなければ」と「ほだされ」ます。そしてそこから生まれた人間関係や信頼が、やがてなくてはならない「きずな」になります。

このまちでは、そんな小さな「ほだし」の積み重ねが、生きる支えとなる「絆」を育てていきます。

「お互いさま」の気持ちが信頼関係を生む



「困ったときはお互いさま」といいますが、助けられることだけでなく、人を助けることも人と人のつながりにおいて大切であると言われています。

先ほどのほだしからきずなになったご近所づきあいも、「お互いさま」の気持ちから生まれ、続くもの。こうしたお互いに助け、助けられる「お互いさま」の関係は、人と人との「信頼」を深くしていきます。

そして、その「信頼」が人と人とのつながりを強くし、そのつながりが「お互いさま」の関係を、より良いものにしていきます。

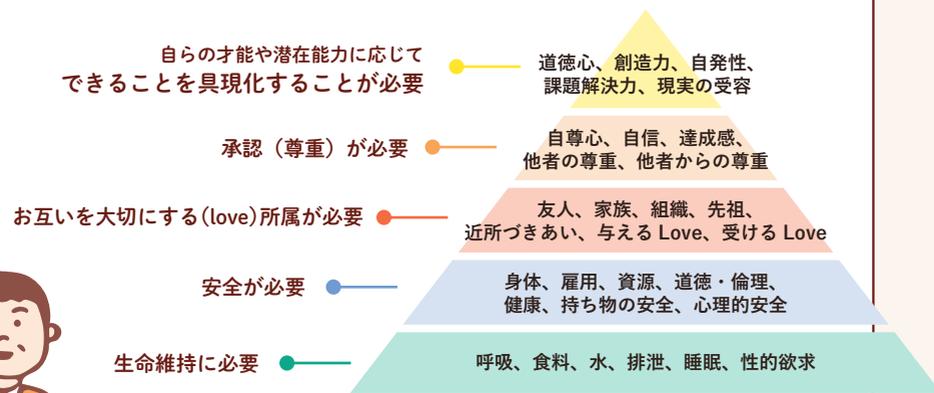
人には「居場所」が必要

人には様々な試練が訪れます。しかし、人は自分一人では日々訪れるつらさを乗り越えることはできません。乗り越えるためには、自分自身を大事にしてくれる居場所が必要です。

アメリカ合衆国の心理学者 マズロー氏は、このように教えています。

マズローの「人が必要としている5段階説」

人には様々なことが「必要」だ。一人一人に必要なことが満たされると、自発性や課題解決力が高まり、何かつらいことがあってもそれを受け入れることができるようになる。



アブラハム・ハロルド・マズロー
心理学者。「Motivation and Personality」の中で「Hierarchy of needs」を提唱。

いろんな人とはまかだを続けると、そこがあなたの居場所となります。居場所を得ると、上記の「お互いを大切にする所属の必要」や「承認の必要」が満たされます。そうするとあなたの自発性・課題解決力が高まり、いつのまにか試練を乗り越えて、自信や達成感を得ていきます。

つまり、人はお互いを大切にする居場所があればこそ、自ら課題を解決したり、現実を受け入れることができるようになるのです。

はまかだの基本は「対話」



信頼・つながり・お互いさまの関係性が生まれる出発点は「対話」です。

対話とは、面と向かって、声を出して、言葉を交わすこと。多くのところの問題は、対話の不足や欠如からこじれていきます。議論、説得、正論、叱咤激励は「対話」ではなく、「独り言」。独り言の積み重ねが、しばしば事態をこじらせます。

対話の目的は「対話を続けること」。そのなかで、気持ちや意見を「分かち合い」「共有する」ことで、良い「コミュニケーション」が生まれます。

「わかちあう」「共有」がコミュニケーション



コミュニケーションの語源はラテン語の「コムニカチオ」。コムニカチオの意味は「分かちあうこと、共有すること」です。

スマホ、ゲーム、パソコンは便利で楽しい機器ですが、SNSでのトラブルが絶えないのは、実はどれも「目から入る情報」だからだと言われています。「目から入った情報はわかったような気になる」「耳から入る情報は想像力を育み、記憶に残る」そうなのです。

SNSに書き込んだ文字情報を読み、わかった気になって勝手に解釈をしてしまうことで、様々なトラブルが起きています。想像力を育み、記憶に残る対面でのコミュニケーションが、はまかだには重要なのです。

地域活動における「はまかだ」の大切さを、市民のみなさんが経験しています

2024年にはまかだ運動が果たしてきた役割を整理するため、市内でインタビュー調査を行いました。^{※1}その結果から、陸前高田市では住民主体の多様な活動が自然と実施されており、そのコミュニケーションの場を、「ソーシャル・キャピタル」だと捉えていることが分かりました。

「ソーシャル・キャピタル」とは、人と人との信頼、つながり、お互いさまの関係から生まれる社会的な資源のことを指します。

はまかだ運動は、住民主体の多様な活動を基盤として、自然な対話を促す環境の形成を目的としています。調査の結果、こうした取り組みが人と人とのつながりや信頼関係、すなわちソーシャル・キャピタルとして、市民に認識・実感されていることが示されました。

はまかだの市民の捉え方

●コミュニケーションの場

人が地域でつながる居場所！

対話の場だよ

●住民主体の多様な活動

住民主体の地域活動

関心のあるテーマで意図的に実施してるよ

●自然に実施

よくわからないけどいい運動だと思う

様々なテーマで自然に実施するもの

●ソーシャル・キャピタル

お互いの見守りや安否確認になるよね

ソーシャル・キャピタルが醸成される！

地域で自然と対話が促進されている

※1【中京学院大学研究倫理審査会承認(2024年5月13日:承認番号24-01)】

地域でのひろがり！ はまかだ活動とその効果

はまかだ運動により、対話環境とソーシャル・キャピタルの醸成が促され、健康づくりが促進、平均寿命の延伸へもつながるといひろがりがありました。

東日本大震災前からあった対話やつながりの場が、震災やコロナ禍を経ながら、地域の中でも自然とひろがって行きました。

今も地域の至る所に、潜在している対話・つながりの場やキーパーソンがあると考えられ、はまかだ活動とその効果はひろがり続けています。

【東日本大震災】

外部支援者の働きかけによる
はまかだの意識化がはまかだ
運動のきっかけ

お茶っこ等元々あった
対話・つながりの場が、
潜在するキーパーソンや
“場”に作用。

震災をきっかけに新しく
対話・つながりの場が
生まれた。
例：紙芝居、団体の立上げ、
NPO化等

潜在するキーパーソンや“場”が他の場と相互作用し、
認識されていく。

新たな活動が生まれ、他に潜在するキーパーソンや
“場”に作用していく。

【災害公営住宅完成】

仮設住宅が解体
活動の主体が外部支援者から
地元支援者へ

新しく生まれた対話・つながりの場の影響と、仮設
住宅解体によるつながり消失の危機をきっかけに、
また新しく対話・つながりの場が生まれた。
例：カフェ、麻雀、ウォーキング等

【はまかだ運動推進母体誕生】

震災直後から開催していた
「未来図会議」から、「はまかだ
運動推進会議」が結成

継続した対話・つながりの場の影響を受け、さらに新
しく対話・つながりの場が生まれた。
例：グランドゴルフ、カラオケ等

【コロナ禍】

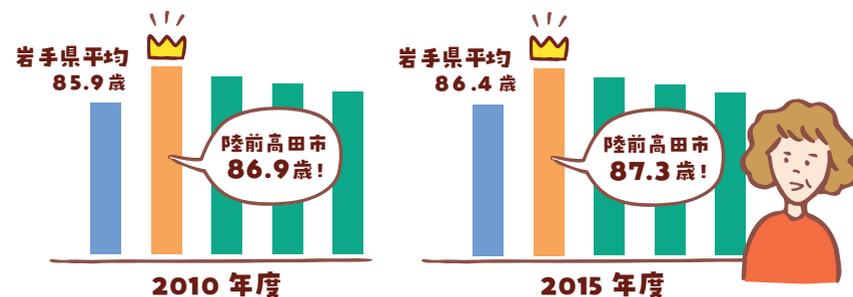
活動方法の変化などへ

P18-19は、公益財団法人大同生命厚生事業団 2024年度地域保健福祉研究助成「東日本大震災をきっかけに生まれた『はまかだ運動』の役割と今後の展望」の調査研究報告書から抜粋し、編集した内容です。

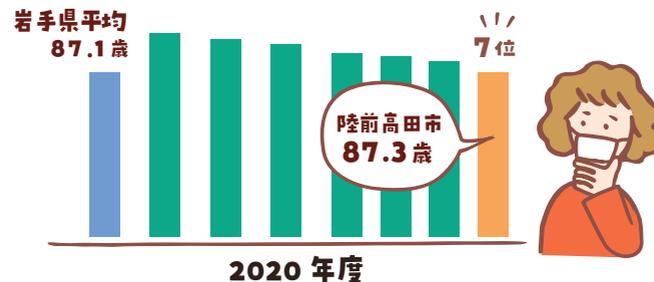
はまかだが、平均寿命をのぼした！

2007年ごろから保健推進員やその卒業生を中心に、陸前高田市では様々な健康づくり活動が推進されてきました。

それらの活動は東日本大震災からの復興の上でも地域を元気づけ、なんと震災前の2010年度には、陸前高田市の女性の平均寿命が岩手県 No1 になっていたのです。その後2015年度にも、同じく女性の平均寿命が岩手県 No1 になりましたが、なぜそうなったのかの説明は一概には言えません。



しかし、新型コロナウイルスがひろがった2020年度には、岩手県 No7 まで低下しました。この頃は感染予防のため、人と人とのつながりであるはまかだが、ほぼ断絶されていました。逆に言えば、「はまかだができない環境になったことが平均寿命の低下につながったのではないかと考えられるのです。



始まりは、東日本大震災

2011年3月、東日本大震災の津波が東北沿岸を襲い、そこに住んでいた人や家、まち、日常を一瞬でなくしてしまいました。被害が大きかった陸前高田市では、全ての人の生活やところに大きな影響があり、みんなが被災している状況でした。

復興支援の一環として、非被災地域も含め、各地域で開催された健康相談やお茶っこサロン、介護予防教室などが開催されました。このように人が集い話す場 = 「はまかだスポット」があることで、こころが癒され、元気につながることをみんなが経験しました。

そこで、市民一人一人が誰でもできるこころのケアとつながりづくりとして、「はまってけらいんかだってけらいん運動」が提案されました。「はまかだ」は、人が生きていく上で大切なこと。それを意識して続けていくために言語化した取り組みです。



米崎小学校仮設住宅での復興支援の様子

「未来図会議」から、

「はまかだ運動推進会議」「はまかだ交流会」へ

未来図会議は、市内外の保健医療福祉関係者が集い、情報共有による効果的なケアの提供と中長期的な視点で復興に向けた議論をする場でした。

その後、分野を越えて関わり取り組んでいくことが、幸せや健康を感じられるまちづくりにつながるとの認識のもと、住民支援に関わる関係者がひろく参加し、2020年2月まで94回開催されました。

新型コロナウイルスの流行以降は、「はまかだ運動推進会議」で協議を続け、2022年度に初めて「はまかだ交流会」を開催しました。



「未来図会議」



「はまかだ運動推進会議」



はまかだ交流会「はまかだ活動体験」

はまかだ運動推進会議

2018年にスタートした、はまかだ運動を支える人が集い、対話を続ける場。地域での孤立を減らし、はまかだをひろめていくことを目的に、それぞれの取り組みを共有する会議です。

地域や活動の課題を共有し、はまかだひろがるアイデアを出し合い、地域のはまかだが活性化できるよう何が出来るか参加者みんなと一緒に考えます。

活動内容

1 はまかだ運動の推進に関わる協議

2 参加団体の活動に関する情報交換

3 はまかだ交流会の企画



参加団体募集中！

はまかだスポット登録団体、市社会福祉協議会、NPO団体、ボランティア団体など、様々なジャンルの人たちが参加しています。会議は年10回実施しており、どなたでも参加可能です。まずは一度参加してみませんか。連絡先：陸前高田市 福祉部 保健課 健康推進係 TEL0192-54-2111

はまかだ交流会

子どもから大人まで、みんながはまかだで元気になることを目的に開催しています。日頃からはまかだ運動の推進に関わる団体がブース出展やステージ発表を行っています。

ステージプログラムは、「健康づくり表彰」「介護予防振り返り交流会」、「こころの健康講演会」、「AIDS文化フォーラム in 陸前高田」の4つ。

人と人がつながり、はまかだを体験できるイベントとして、市内外のたくさんの皆様が参加しています。



はまかだ活動の発表（玄米にぎにぎ体操）



各団体のはまかだ体験コーナー

「ノーマライゼーション」という言葉の知らないまちへ

その人ができることを、 やりたい！と思うことを行う

年を重ね、身体機能や認知機能が低下しても、障がいを持つことになったとしても安心して暮らせる社会。誰もが共に協力し合い、安心して妊娠、出産、子育てができる社会、困っている人がいたら助けることが当たり前。

陸前高田市は、このような「ノーマライゼーション」という言葉すら意識する必要のない社会を目指し、様々な取り組みを行っています。

例えば…

思春期はまってかだって教室

赤ちゃんから幼児、小学生、中学生、高校生、そして大人（保護者や教職員）まで、生涯を通じた連続した対象として捉えた教室です。性について考え、お互いの違いや多様性、性ならではの恥ずかしさ、難しさについて対話（はまかだ）を通じてその大切さをわかち合います。



自分が周りの人達と違うこと、周りに自分たちと違う人がいること、誰もが多様性を認め合い個性を持つ一個人として尊重されるためには、はまかだによって生まれる「対話」が必要不可欠です。人と関わりを持ち、対話をすることで、相互理解がすすみ、誰もが暮らしやすいまちに近づきます。

生きづらさのある毎日だからこそ、複数の居場所があること、家族や友達、地域の方々とはまかだで、気が付けば支えてもらったり、支える側になったりしながら、一人一人が健やかに成長できるよう、様々な機関との協働で実施しています。

発行日：2026年1月31日

発行者：はまかだ運動推進研究会 代表 佐々木 亮平

協力：陸前高田市 福祉部 保健課 健康推進係

デザイン：氷上デザイン

連絡先：〒028-3694 岩手県紫波郡矢巾町医大通 1-1-1

岩手医科大学全学教育推進機構教養教育センター人間科学科体育学分野

TEL：019-651-5111（内線 5410）FAX：019-698-1961

E-mail：ryou-hei-1115@topaz.ocn.ne.jp

あなたの「はまかだ」は、もう始まっています。

特別なことをしなくても、
あいさつをすること、
少し立ち話をすること、
誰かと同じ時間を過ごすこと。

そんな日常のひとつひとつが、
人と人を、そとつないでいます。

はまかだは、
話せる場所があり、
つながれるきっかけがある取り組みです。

どうぞ、気軽に「はまかだ」してみてください。

はまかだ交流会 参加団体募集中！



はまかだ運動を推進している団体がブース出展やステージ発表を行っています。人と人がつながり、はまかだを体験できるイベントです！交流会の詳細はP23で紹介しています。

参加方法▶陸前高田市 福祉部 保健課 健康推進係 (TEL0192-54-2111)にご連絡ください

「はまかだパンフレット」は、(公財)いきいき岩手支援財団「いわて保健福祉基金助成事業(はまかだ運動推進事業：代表者 佐々木亮平)」により実施した成果物です。