



はまかだ運動推進研究会報告書

目次

本報告書とパンフレットのねらい	1
第1章 「はまかだ運動」とは	2
第2章 インタビュー調査から見えた震災復興の状況のフェーズ	6
1. フェーズごとの「はまかだ運動」と復興プロセスモデルの変化	6
0: 震災前期	6
I : 震災後黎明期	7
II : 震災後創成期	9
III : 転換期	10
IV : 発展期	13
V : コロナ期	15
VI : 再興期	16
全体をとおした考察	18
2. 陸前高田市未来図会議・はまかだ運動の経過(フェーズ)	19
各フェーズ・期間・名称・特徴	19
2010 年度(H22) 震災前	19
2011 年度(H23)	20
2012 年度(H24)	21
2013 年度(H25)	22
2014 年度(H26)	23
2015 年度(H27)	24
2016 年度(H28)	25
2017 年度(H29)	26
2018 年度(H30)	27
2019 年度(R1)	28
2020 年度(R2)	29
2021 年度(R3)	30
2022 年度(R4)	31
2023 年度(R5)	32
2024 年度(R6)	33
3. 陸前高田市内のNPO団体の活動状況の特徴(図)	34
(1) はまかだ運動研究からみた NPO 団体の存在意義	34
(2) 陸前高田市内における外部支援団体の介入経過と組織的な経過	34
(3) 陸前高田市内の法人の東日本大震災後の状況	35
(4) はまかだ運動における NPO 団体の役割	36
(5) まとめ	37
第3章 インタビューから見てきたはまかだ運動の果たしてきた役割	38
1. 市民の捉え方	38
(1) はまかだはコミュニケーションの場になっている	38

(2)	はまかだは自然に実施されている.....	38
(3)	はまかだは住民主体の多テーマ活動になっている.....	38
(4)	はまかだはソーシャル・キャピタル.....	39
(5)	市民の捉え方に関するまとめ.....	39
2.	市民に与えた影響.....	39
(1)	対話環境の醸成.....	39
(2)	ソーシャル・キャピタルの醸成.....	40
(3)	エンパワメント.....	40
(4)	意識の拡大.....	40
(5)	市民に与えた影響に関するまとめ.....	41
3.	促進要因.....	41
(1)	地域文化.....	41
(2)	お互いを大切にできること.....	42
(3)	ヘルスプロモーション.....	42
(4)	居場所.....	42
(5)	協働.....	42
(6)	促進要因に関するまとめ.....	43
4.	阻害要因.....	43
(1)	活動の不自由.....	43
(2)	DEI(多様性(Diversity)、公平性(Equity)、包括性(Inclusion))への配慮不足.....	44
(3)	ソーシャル・キャピタルの未成熟.....	44
(4)	現状と思い描く生活観の不一致.....	44
(5)	自己完結性.....	44
(6)	阻害要因に関するまとめ.....	45
5.	住民の暮らしの変化とはまかだ運動の変遷概要.....	45
(1)	3つの転換点.....	45
(2)	4つの時期.....	46
(3)	地域で広がるのはまかだ運動.....	46
6.	今回のインタビューを通じたまとめ.....	47
	参考:インタビューデータ表.....	48
(1)	はまかだの捉え方.....	48
(2)	市民への効果.....	49
(3)	促進要因.....	50
(4)	阻害要因.....	51
(5)	要望等.....	52
第4章	東日本大震災から「はまかだ運動」誕生までの考察.....	53
1.	「はまかだ運動」の研究にいたった経緯.....	53
2.	東日本大震災から15年経ったから見えてきたこと.....	53
3.	東日本大震災発災前の地域活動.....	54
4.	東日本大震災発災直後の混乱.....	54

5.	東日本大震災に学ぶ「役割の解放」.....	55
6.	地域包括ケア会議から未来図会議へ.....	56
7.	東日本大震災後の応急仮設住宅居住経験と新規要介護認定の関連.....	57
8.	CBPR(Community-Based Participatory Research)とは.....	58
第5章	はまかだ運動の背景にある公衆衛生上の視点.....	60
1.	信頼の構築に不可欠な「対話」.....	60
2.	対話(dialogue)と独り言(monologue).....	61
3.	できる人が、できることを、できる時に、できるように.....	61
4.	人は経験に学び、経験していないことは他人ごと.....	62
5.	正解依存症にご注意を.....	62
6.	人が必要としていることは(自己実現の欲求という誤解).....	63
7.	自己肯定感の正しい理解.....	64
8.	自立は依存先を増やすこと.....	64
9.	反省はするけど後悔はしない.....	65
10.	経験に学ぶハイリスクアプローチの限界.....	65
11.	つなぐ視点でのポピュレーションアプローチを.....	66
12.	ヘルスプロモーションの理念.....	67
13.	ソーシャル・キャピタル(社会関係資本)という視点.....	67
14.	絆.....	69
15.	健康日本 21(第3次)の視点.....	69
16.	はまかだ運動は市民主導の「人と人をつなぐ」地域づくり.....	70
17.	目的と手段とはまかだ運動.....	71
18.	Personal is political.....	71
19.	人とのつながりが介護予防になる.....	71
20.	介護予防とはまかだ運動の関連.....	72
21.	参考文献 (URL 参照 2025-12-11).....	74
第6章	陸前高田市健康増進計画が目指す姿.....	75
1.	健康増進計画が目指す姿.....	75
2.	ノーマライゼーション(normalization).....	75
3.	陸前高田市健康増進計画 全体目標.....	76
(1)	誰もが、一生涯(ず〜っと)、幸せと生きがいを感じられるまちづくり(健康寿命の延伸).....	76
(2)	世代間の「はまって、かだって」が進むまちづくり(個別の疾病予防).....	76
4.	陸前高田市健康増進計画の実践.....	76
(1)	自然に健康になれる環境.....	76
(2)	東日本大震災津波等の経験を踏まえた健康づくり.....	77
(3)	市の取組.....	77
(4)	実現に向けた個人・家庭の取組.....	78
(5)	実現に向けた地域・学校・団体等の取組.....	79
(6)	多様性を踏まえた健康なまちづくり.....	80
5.	陸前高田市の健康指標.....	81

(1) 平均寿命	81
(2) 標準化死亡比(年齢で統制・ベイズ推定値)	84
6. はまかだ運動の認知度、実践度、効果	87
第7章 デジタル田園都市国家構想実現に向けた地域幸福度(Well-Being)指標の活用～みえる「はまかだ運動」の影響～	92
1. 地域のつながりは元来目に見えない	92
2. 地域幸福度 Well-Being 指標の活用による自治体の魅力・特徴の発見	92
3. 今後に向けて	93
あとがき	94
執筆者一覧	94

第1章「はまかだ運動」とは

はまかだ運動には言葉にできない歴史があります。一方で、東日本大震災で家族を、仲間を、それぞれ地域を失うというとんでもない経験を背負いながら、一歩ずつ歩まなければならなかった陸前高田市に生きる一人ひとりの思いが結集した結果でした。一方で、いわゆる支援者として関わった一人ひとりもまた、地元、所属機関に戻っても現地の実情を言語化できない事実と直面し続けていました。

そのような中で、気が付けば「はまかだ運動」が誕生し、一人ひとりが「はまかだ運動」の大切さを実感しつつも他者に、それぞれ被災地に生きる自分たち以外の人たちにどう伝えればいいのかもわからないのが実情でした。

この報告書は、そのような思いを持った一人ひとりが、東日本大震災から15年目に入った今でこそ、お互いの経験を、知恵を、思いを結集してこの報告書を完成させました。

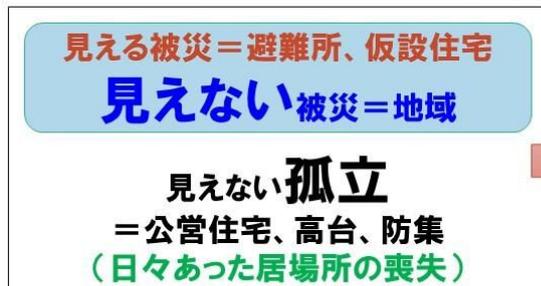
そこで第1章の「『はまかだ運動』とは」はこれまでの歩みを、われわれ自身が振り返る形で紹介させていただきます。

(遠藤 綾子、佐々木 亮平)

「はまってけらいん かだってけらいん運動」のはじまり

◆2012年…市民一人ひとりがだれでもできるケアとして、保健医療福祉未来図会議内で提案された。

(「はまってけらいん かだってけらいん運動」→「はまかだ運動」)



2012.12.27

意識して続けていくために言語化

津波は人、物、まち、日常を無くしてしまい、見える被災、見えない被災、見えない孤立があるという、全ての人が被災している状況でした。そこで、市民一人ひとり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」が陸前高田市保健医療福祉未来図会議(以下、未来図会議)で提案されました。大切なことを意識して続けていくために言語化し、同時にのぼり旗を作成して見える化した取組です。

はまかだ運動とは

◆ケセン語（陸前高田市を含む気仙地域の方言）

はまってけらいん

…加わり、一緒に参加しませんか

かだってけらいん

…お話をしましょう

つながりと対話が促進される環境づくり

行政の取組



はまかだ交流会
はまかだ活動の発表や体験の場



はまかだ運動推進会議
様々な立場の参加者が集い、対話できる場



はまかだマップ
はまかだ活動の見える化



はまってかだって教室（保育所～高校）
性教育を手段に、対話や居場所の大切さの理解促進



ママパパ教室
交流時間を設けて事業の中で人につながるプログラム設定にしている

全ての事業に人をつなぐ視点を持つ

「はまってけらいん かだってけらいん」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があります。震災の経験から始まった取組ですが、もともとの地域文化と融合し発展し、結果的にはまかだ運動は、つながりと対話が促進される環境づくりになっていました。

行政の取組は、まちづくり総合計画をはじめ、各種計画に記載し、交流会や会議など様々な事業を行っていますが、全ての事業に人をつなぐ視点を持つことを意識して展開しています。

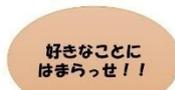
地域の取組



ラジオ体操



グランドゴルフ



あ茶っこ



手芸



畑作業

コミュニケーションの場であり、多様な活動がある



地域のはまかだは、サークルや体操、ボランティアなど、多様な活動があり、コミュニケーションの場でもあります。

はまかだ運動の強みは、目指す方向を共有しながら、それぞれの立場で取り組んでいることです。この考え方は、2015年から富士登山になぞらえて、つながりや対話を促進する環境づくりは、どこの分野でも誰でもできることを確認し続けています。

つながりづくり・対話環境を整えるポイント（はまかだ促進要因）

1. 地域文化を尊重
2. 多様な他者とお互いを大切にすること
3. 安心安全が得られる居場所づくり
4. みんな（住民・行政・民間・外部支援者等）でともに目指すこと

(2024年 半構造化インタビュー実施結果)

市民の感じている効果

◆社会 ⇒ 対話環境とソーシャルキャピタルの醸成

相互理解の促進
安心して集える場

新しいつながりの創出
互助の促進
信頼形成

◆個人 ⇒ 元気になる

市民参加の促進
生きがいの創出
集いの場を意識するようになった

(2024年 半構造化インタビュー実施結果)

はまかだ運動について、市民や関係者への半構造化インタビューを実施し、帰納的に分析を行い、4つのポイントにまとめました。この4つの視点と姿勢を持つことで、平時からのつながりづくりと対話環境を整えることができると考えられます。

社会に対するはまかだ運動の影響は、対話環境とソーシャル・キャピタル*の醸成(後述)です。個人に対する影響は、元気になることだと市民インタビューで語られました。

*ソーシャル・キャピタル: 人と人とのつながりから生まれる力。人とつながり、助け合い、信じあうことで生まれる力。

東日本大震災の経験

避難所：35/68カ所（51.5%）が使用不能



炊き出しの様子
道路沿いのため
地域以外の
避難者の支援も



東日本大震災は、想定外の被災状況で、避難所は最大 84 か所となり、70%が自主的な受入れでした。市役所が被災し、公助が十分に発揮されない状況下で、共助が大きな力を発揮しました。

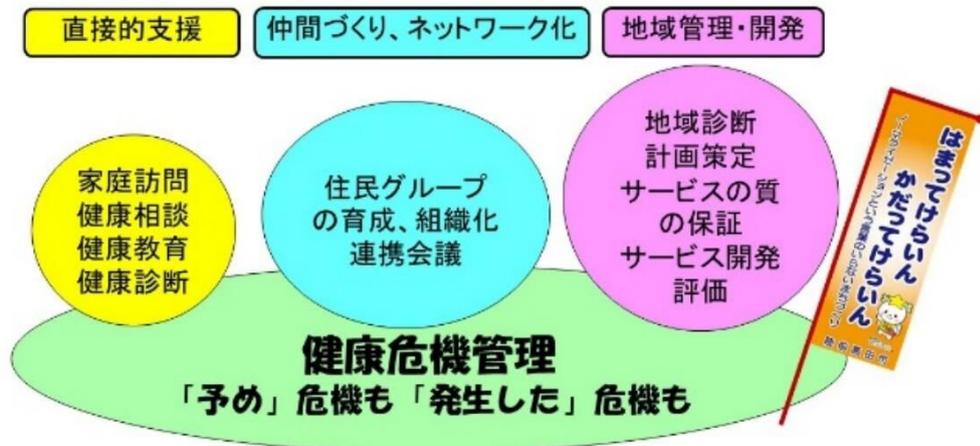
避難所で避難している中学生らと一緒に体操をしてくれたのは、震災前から運動指導をしてくれていた隣の市(一関市)の健康運動指導士の藤野恵美先生で、日頃からのつながりと1本の電話から始まりました。

東日本大震災の経験



避難所や仮設住宅をまわって体操をしてくれたのは、地元の運動サークル(たかた☆ハッピー♪ウェーブ!)でした。震災の前に設立され、つながりや支援に後押しされて、活動を再開し、本報告書が完成した今も変わらず活動されています。

やったことのあることは「できる」
やろうとしていたことも「できる」
やったことのないことは「できない(時間がかかる)」



やったことのあることはできる、やろうとしていたこともできる、やったことのないことはできない。

ももとのつながりが、非常時に助けられ、お互いに助け合い、活動の再開が被災者自身のケアとなりました。非常時に必要なことは、つながることと対話でした。その経験は、陸前高田市のはまかだ運動の継続につながっています。

2025年10月に静岡で開催された日本公衆衛生学会のテーマが「フェーズフリー*の地域づくりと健康危機管理」でしたが、陸前高田市ではそれこそ震災前の、フェーズフリーの地域づくりが結果的に震災からの復興の大きな原動力になっていました。

*フェーズフリー: 平時の物や仕組みが、危機時にも垣根無く役立つこと

第2章 インタビュー調査から見た震災復興の状況のフェーズ

今回の研究は、13年間継続している「はまかだ運動」の振り返り分析として、実施しました。被災直後からコーディネーター役の外部保健師と医師が活動し、保健・医療・福祉の調整に入り、「未来図会議」を立ち上げました。「未来図会議」の活動の一環として、はじまった「はまかだ運動」です。これまでに一般公開された未来図会議録、先行研究、陸前高田市の許可を得、共同研究者保健師からの「はまかだ運動推進会議」の活動内容から、インタビューデータとのすり合わせを行いながら、被災者支援内容と「はまかだ運動」に関する記録を抽出し整理しました。その結果、震災前後の「未来図会議」と「はまかだ運動」の活動フェーズを「0:震災前期」「Ⅰ:震災後黎明期」「Ⅱ:震災後創成期」「Ⅲ:転換期」「Ⅳ:発展期」「Ⅴ:コロナ期」「Ⅵ:再興期」の7期に分けました。

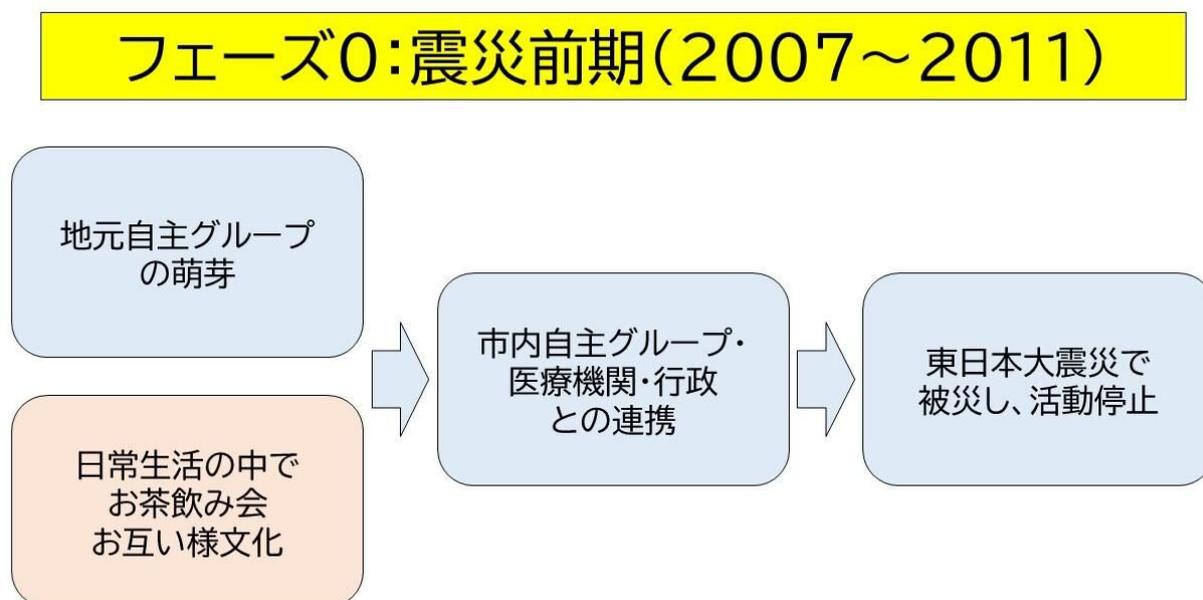
(日高 橘子)

1. フェーズごとの「はまかだ運動」と復興プロセスモデルの変化

インタビューデータの整理のために、7期に分けて事例コード・マトリックス表を作成しました。その作業過程は、団体別にインタビューデータをオープンコーディングにより、フェーズの順番にセグメントごとに名づけをしていきました。そのデータを各ステージに分けて、縦軸をインタビュー機関別に、横軸をデータが発生した時間の流れに沿って、データ内容により整理し、カテゴリーを創出しながら、はまかだ運動の経過を書き出しました。

0:震災前期

「0:震災前期」における「はまかだ運動」と復興プロセスモデルのプロセスを図に示すと以下のようになります。



「0:震災前期」では、地元文化としてのお茶飲み会が盛んな地域で、近所の自然な付き合いと「お互い様」が根付いていました。行政と住民の連携も強く、複数の自主活動グループが育成され、各分野でネットワークが形成されていました。

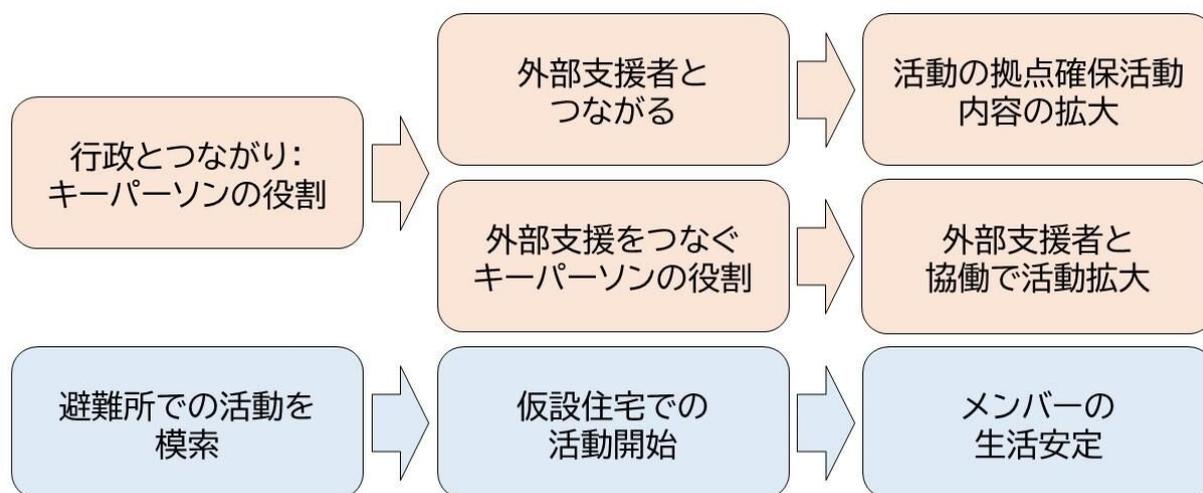
被災前は、ごくごく日常の生活の中で、畑での作業の中のお茶のみが自然にあった。わざわざ集まることはなかった。畑仕事して、つかれたからと。お茶っちは、わざわざしていなかった。(社会福祉法人)

その時に〇〇の子育て支援ボランティア養成講座とか、△△でも子育て支援ボランティア養成講座とかやっ
てもらった時に、受講したりフォローアップしたりして、2006年か2007年に、〇〇地区子育て支援ネットワ
ーク△△△△というのをみんなで立ち上げたんですよ。(NPO①)

I : 震災後黎明期

「I : 震災後黎明期」における「はまかだ運動」と復興プロセスモデルを図に示すと以下のようになります。

フェーズ I : 震災後黎明期(2011・2012)



「I : 震災後黎明期」では、東日本大震災で甚大な被害をうけ、住民、行政ともに崩壊状態となりました。被災後1か月くらいから、インタビューしました。複数のグループは自主的に活動し、市職員や外部支援者の助けを借りて、避難所での活動拠点を確保していきました。

でも、居場所を作ろうと思って、でもな、どこも被災しちゃって何もないから、そっだ給食センターに行ってみようと思ったら、たまたま知り合いがいて、支援センターでも立ち上げるかもしれない話をしていたから、〇〇〇どうするの?って言われて、そっだよなって、どこに場所あるかなと思って。〇〇〇ならあるかなって、避難所で最大だから。その時に、知り合いの市役所職員の人とばったり会って、そういうことなら、避難所の代表者に会わせるよってしたら、「おー、そうかそうか、ほんで、次、いつ来んのよ」って言われて。「ほんでば、4/14 から来ます」。(NPO①)

未来図会議ってなる前に。そこに来て〇〇さんにまず体操私できるんでないの。掃除でもトイレ掃除でも部屋の片付けでもいいから手伝いに行くって言ったの、食事の準備でも。そう言ったらじゃちょっと待ってねって〇〇〇に相談してみるからって始まって、そしたら〇〇〇から次の日すぐ電話来て、避難所で畳半畳スペースでできる体操やっってくださいって来たから使命感が湧いたわけだ、それでいいんだったら私やらせてっという感じで行くよって。(ボランティア①)

Web の制作会社をちょうど 1 ヶ月前に起業したとこだったので、わりと情報リテラシー高かったんですね。情報のリテラシーが高かったので、じゃ自分だけでその情報を保有するんじゃなくて、みんなに見てもらおうっていうので、簡単なサイトを立ち上げたんですね。そしたら、そのサイトにたくさん問い合わせが来て、「どうなってますか?」って安否確認から、「私物資があるんですけど」「私トラックが運転できるんですけど」「私トラックが出せるんですけど」みたいな人をマッチングさせたのが活動の最初なんですよね。支援活動をしようと思って立ち上げてはいいです。(NPO②)

3 か月経過後、信頼できる外部支援団体(NPO 団体)とつながり、物的・経済的・精神的援助を受け、安定しました。活動に向けた拠点の確保、活動メンバーの復帰・確保ができるようになりました。6 か月後には仮設住宅に入居できたメンバーも活動に復帰して、仮設住宅を中心としました。「被災者支援」特にこころのケアを大切に、活動を行っていきました。

〇〇小学校覚えてた。5 月 30 日。〇〇先生が〇〇小学校に来て一緒にやったんです。その時に、〇〇さんこの公民館だな、あそこに行って、それ T シャツももらった。私の家はその支援物資の受け先だったんです。〇〇さん宅があったから、できたんですよ。それで、ペレットから袋から来たんですよ。みんなで集まって、その支援物資で〇〇さんの家で作ったの。そうしなければできなかった。そう、そして作って、仮設住宅に 1 世帯に 1 組ずつ配布して歩きました。二千何個だっけか?と報告しました。(自主グループ①)

一番最初は 6 月ですね。11 年 6 月に〇〇小学校の仮設住宅で、結局避難所が閉鎖したので、公民館とか集まれる場所と探したんです。みんなで外でお茶っ飲みませんかと提案して、テントを張って青空の下でやろうと。〇〇小学校さんにご理解いただいて、〇〇小学校が始まったので、仮設住宅が建つてるところの一角にテント張って青空サロンが、ここから始まります。(社会福祉法人)

これらの団体や被災者を後押ししたのが、12 月に結成された「第1回 ネットワーク連絡会」です。被災状況が甚大であった陸前高田市には、県内外から多くの NPO 団体、ボランティア団体が直後から支援に入っていました。ボランティアセンターを中心に、NPO らが音頭をとり、約 50 団体、80 名が参加しました。この団体がパイプ役となり、行政と共に協力して、被災者支援に多くの力を発揮することになります。

12 月 13 日〇〇地区コミュニティセンターにて、「第1回 ネットワーク連絡会」を開催しました。災害ボランティアセンターが連絡会事務局を担い、地元住民や市内で活動している支援団体など約 50 団体、80 名以上が一堂に会しました。この規模で横のつながりをつくり、市の支援をみんなで考え、支えていこうという動きは今回が初の試みです。(プラットホーム HP から)

*その後 1 年間かけて、各地区を回って会議開催、地元の要望を聞き、外部支援者をつなぐ。各地区のニーズを把握するために回った。NPO③は、数か月あとに合流した。(NPO③)

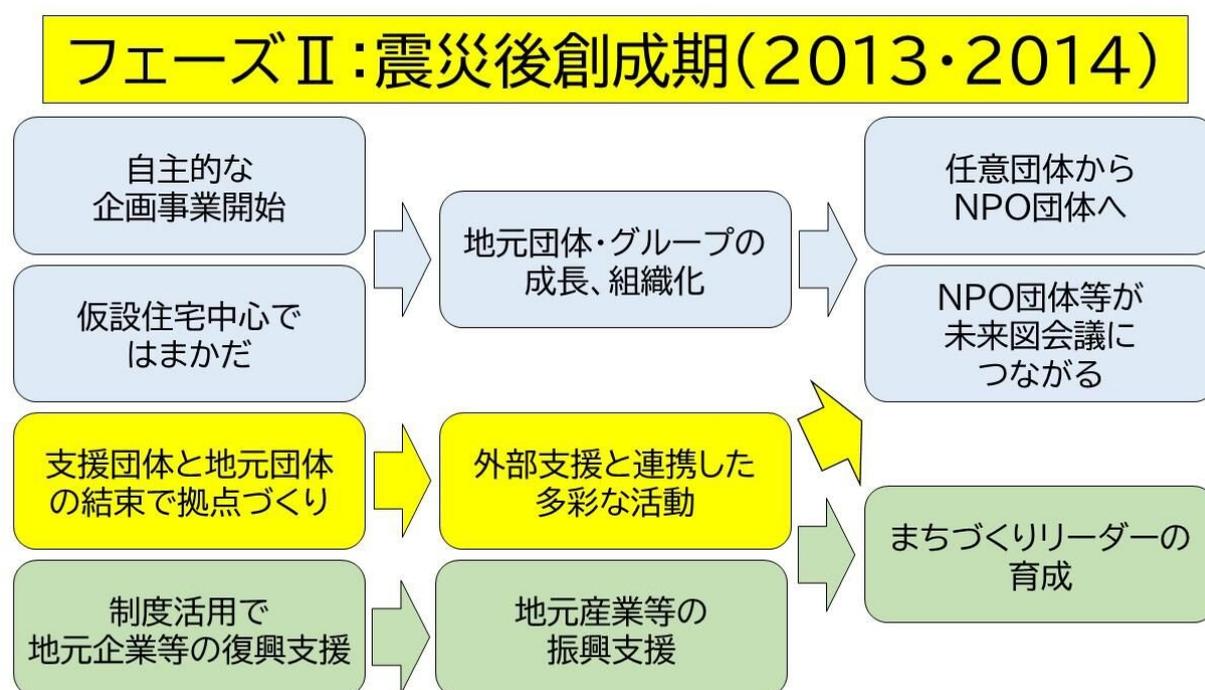
外部支援で活動拠点が確保できた団体も見られ、被災者への定期的な活動ができるようになりました。被災者は、居住地がバラバラとなってしまう、震災前に住んでいた居住地の友人らと会うことで、こころのよりどころを求め、定期的な交流イベントを希望する声が多くありました。

2012年1月9日地域の人たちが仮設住宅の人たちと、またよその仮設から集まりにくいという声があつて、自由にそういう垣根なく集まれる場所が欲しいという声が聞こえてきたので開設した。外からの情報収集の人やボランティアらのイベントが多くて、その当初の目的の人たちはなかなか集まりにくかった。後から考えると、移動と情報収集の手段が不足していた時期だった。

だんだん外の人達とも慣れてきて、地元の人も少しずつイベントすると、ちらほらと集まるようになってきて、晴ればれした顔で帰る人たちを見るのが嬉しかった。(NPO④)

Ⅱ：震災後創成期

「Ⅱ：震災後創成期」における「はまかだ運動」と復興プロセスモデルを図に示すと以下のようになります。



活動拠点の確保、仮設住宅の入居が完了し、居住地が定まったことにより、被災者の生活状況が安定しました。仮設住宅での支援活動が最も多くされた時期です。地元の団体も成長し、活発に仮設住宅を中心にサロン事業、健康体操、介護予防事業、訪問活動、自主的な企画で活発に活動が行われるようになりました。2年目くらいから外部支援者からの支援で、本格的な活動拠点づくりが行われ、「居場所づくり、集いの場」の確保が複数されていきました。その場所を借りて、住民の自主活動も活発になっていきました。

震災の翌年、駅通り町内会の人達が、割と結束が強かったので、バラバラになってしまったので、「あの人がどうしてるんだろう」と気になる声が聞こえてきた。それで、集まる機会を作ってあげようっていうので、近所に場所もないので、バスで一緒にということになり、バスを借り上げて、連絡は口コミで集まった。20人くらいだったかしらね。それでほぼ女の子ばかりで、おばちゃん達なんだけど、懐かしい顔に会えて、バスへ乗り込む時に女子高生や中学生みたいに、キャーキャーはしゃいでうれしい声がいっぱい聞こえてました。それは素敵で印象的でしたね。(NPO④)

地元商店街や産業の復興のために活動をシフトさせた NPO 等がありました。併せて、外部支援者とボランティア養成講座やまちづくりのリーダー養成も開始され、地元グループの組織育成や被災状況が大きかった地域等の自治会活動の再構築を支援する動きがみられました。

< 質問:一緒に被災しちゃって、どうやって商売再興しようかって人が多いんですか?>

それは当時だと多かったです。2012 年とか 13 年頃。この商店街とかも、まさにそうだったんですけど。そういう所をご支援したりとかが、多かったですね。今はわりともう皆さんご商売復活されているので、既存の商工会さんであったりとか、もう今市内の方にもまちづくり会社があるので、そこが商店街支援をメインにしていたりとか、するので。そうなる僕らそこに手を出さないんですよ。最初の立ち上げの、その大規模災害支援の方の補助金をゲットするって、初段階のところですよね。最初のうちは。(NPO②)

様々な分野の外部支援者が入り、共にボランティア養成講座を開催し、メンバーの育成を行い、活動の幅を広げたグループもありました。

市担当者から〇〇のお坊さんが、仮設住宅を回ってるって話があったんですね。「そのお坊さんと会ってみませんか?」ということで、私は、〇〇〇寺のお坊さんと会ったんですね。それで同じ傾聴活動してるわけですから、ジョイントできないだろうかと。そこで、傾聴ボランティア養成講座を開催しました。養成講座は、市の協力を得て、会場借りて、年に 2 回開講しました。この講座を受けた人で、活動に参加しようとする人を新しくメンバーに加えることが出来ました。地元の人は忙しかったのもあるんでしょうが、いろんな形で市に手伝いに来ていた人、学校の先生で派遣されていたその奥さんが参加したとか。意外と地元よりもよそから来た人の方がこの活動に興味を持って参加してくれた。中には、フランスから来た人もおりました。(ボランティア②)

外部支援者の力を借りて、力をつけた地元のグループは、より信頼される団体となるために、NPO 法人と認定される動きや、外部支援者の撤退が始まり、地元住民をリーダーとして育成し、NPO 法人活動を引き継ぐ動きがみられました。

こうして、成長した地元の NPO やボランティア団体は、行政のはたらきかけもあり、未来図会議に複数の団体が参加するようになりました。

父親支援もやりたいし、母親支援ももちろんだし、その時に〇〇先生の声かけで今まで任意団体だったけど、これから信用信頼を受ける団体として NPO 立ち上げた方がいいんじゃないって、アドバイスを受けて、やっと 2013 年に立ち上げたって感じです。

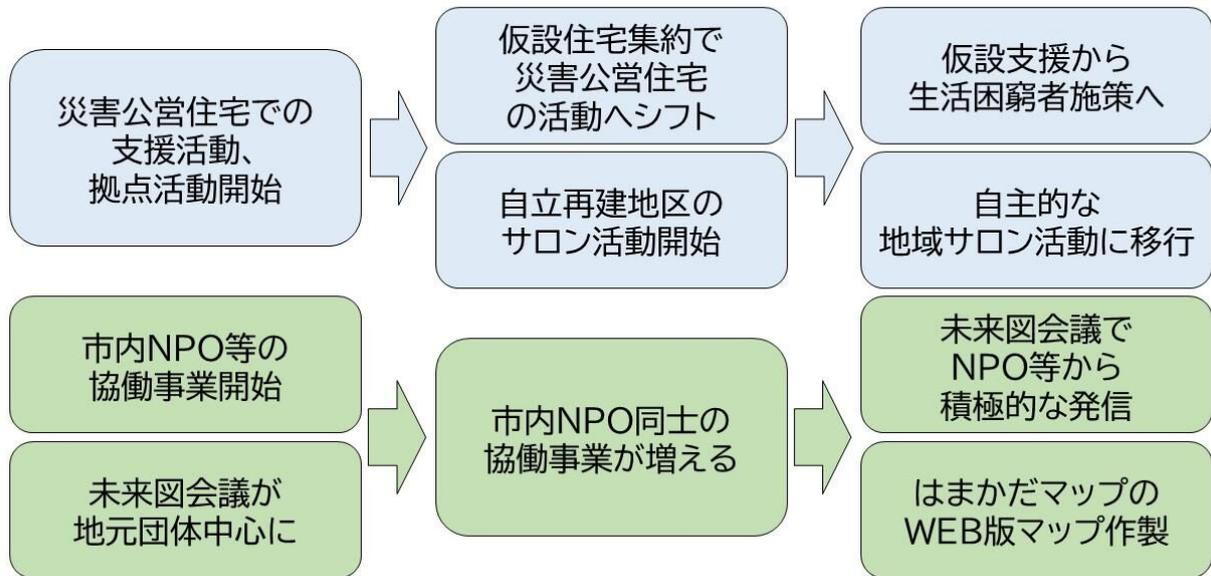
質問「なぜ NPO を作ったのか?」:震災の被害が大きかったので、本気で子育て支援をやらんといかんと思った。私らのふるさとに貢献したいと思った。

質問:「NPO のメリットは何か?」:市内の中央に子育て支援センターがないので良い。NPO のため、補助金の枠内で自由に事業メニューを考え活動ができるから。(NPO①)

Ⅲ: 転換期

「転換期」における「はまかだ運動」と復興プロセスモデルを図に示すと以下のようになります。

フェーズⅢ：転換期(2015～2017)



国の復興予算の切り替わりで、市内に初めて災害公営住宅の建設が完成し、被災者支援が新たなフェーズに転換され始めました。仮設住宅から、災害公営住宅や高台移転地へ住民が移動し、災害公営住宅での活動が少しずつ開始されました。同時に災害公営住宅内の自治会活動支援がされましたが、新たなまちづくりには、時間と手間を要しました。反面、住民の中には、新たな生活基盤でのサロン活動や交流活動を自主的に始める動きも多くみられました。

〇〇仮設に週に2回だか、月に2回だか行ってたんだけど。そこで、元気なばあちゃんたち仲間になって、うまくわってたんだけど、一人さ、杖ついてくるばあちゃんがいたのよ。でもみんなで〇〇仮設広いから2周すると朝お茶会前にやってたんだけど。そのおばあちゃんが、〇〇公営住宅に移ったの。「今度、こっち終わるから、こっちでもやってくれ」っていわれてやってたわけ。その時にノルディックウォーキング習って、これいいことだなと思って。市地域包括支援センターに10セットか15セットくらいポールがあったんで、借りて、「みんなにこういう風にやればいから」ってやらせて、〇〇新報に載ったりしたんだけど。(ボランティア③)

自治会の立ち上げに関しては1年でも結構忙しいです。その理由は、様々な自治会、町内会での経験のある人やない人が入ってきてるので、ベースになる自治会のルールがバラバラでした。だから同じところに住み始めて、自治会の一員として生活をしていくっていうことは一緒ですが、普通「こうだよ」というと、その普通が違う。ゴミ出し1つとっても、うまくいかないということが出てきます。自治会を立ち上げるためには、役員の選出も必要となります。人を知らなければ決めることは出来ない。人を知るきっかけと、納得できる場面をつくりながら決めるプロセスを踏む必要があると思っています。(NPO③)

災害公営住宅での「はまかだ運動」の推進には、行政だけでなく、県内大学、市内NPO、社会福祉法人、ボランティアなどが協力して行われました。その成果で、少しずつ入居者同士の交流やラジオ体操、農園活動、カラオケなど自主交流活動が行われるようになりました。

そうなのだからこそね、顔と名前を知るためにはやっぱり役員になれば、分かりやすいけども。そう分かった時点では、一人ぼっちにさせないように、なんとかラジオ体操も最初からやっていますね。ずっと続いて社協さんにラジオ体操〇〇〇でそれがあるからちょっとやってくれないかなって、「いいですよ」って言ったけど。ラジオ体操はずっと続いてんの。9時から始まるんだ。終わったら、〇〇さんが昔なんか喫茶店やってた方。だからさあ、あの人がね、淹れてくれたコーヒーをみんなでこう飲んで一日が始まるみたいな感じ。(自主グループ②)

成長した地元の NPO やボランティアグループは、プラットフォームの会議や未来図会議で横のつながりができ、協働事業を行うようになり、市内の会場を活用して、多彩な市民の交流活動、「はまかだ運動」の実践をするようになりました。

そうですね。この建物が〇〇〇〇さんに寄せられた、東日本大震災の救援募金で全て助成して建ててもらって。その運営も今に至るまでも運営費も助成をいただいているっていうその救援募金ですね。〇〇〇〇に集まった分で、その〇〇〇さんも、もともとやっぱり子供のグリーンケアっていうのをされてたみたいで。やっと〇〇〇〇〇とか、こちらに入ってきてたので、子供達と、ここで自由に遊ばせたりとかですよね。絵描いたりとか触れ合って発散させたりと、ちょっと落ち着いて、気持ちをこう落ち着かせてもらったり。遊びを通してってことですね。(NPO⑤:こどものグリーンケアで会場提供と複数の市内 NPO が協力)

未来図会議では、NPO から積極的な意見が出るようになり、WEB 版はまかだマップの作成が提案され、完成しました。

<2017 年 5 月未来図会議で WEB 版マップ提案についてコメント>

IT に力を入れていたので、その点で貢献できる。はまかだは、どうしても高齢者が多いので、地域の若い世代(30~40 歳代の支援者になりうる世代)にも幅広く「はまかだ」を浸透させたいと思った。そのことで、少し若い人がみたことで、ITの世界に「はまかだ」が踏み込めた。そのことで、違う人にも、「はまかだ」を知ってもらえることになる。(NPO②)

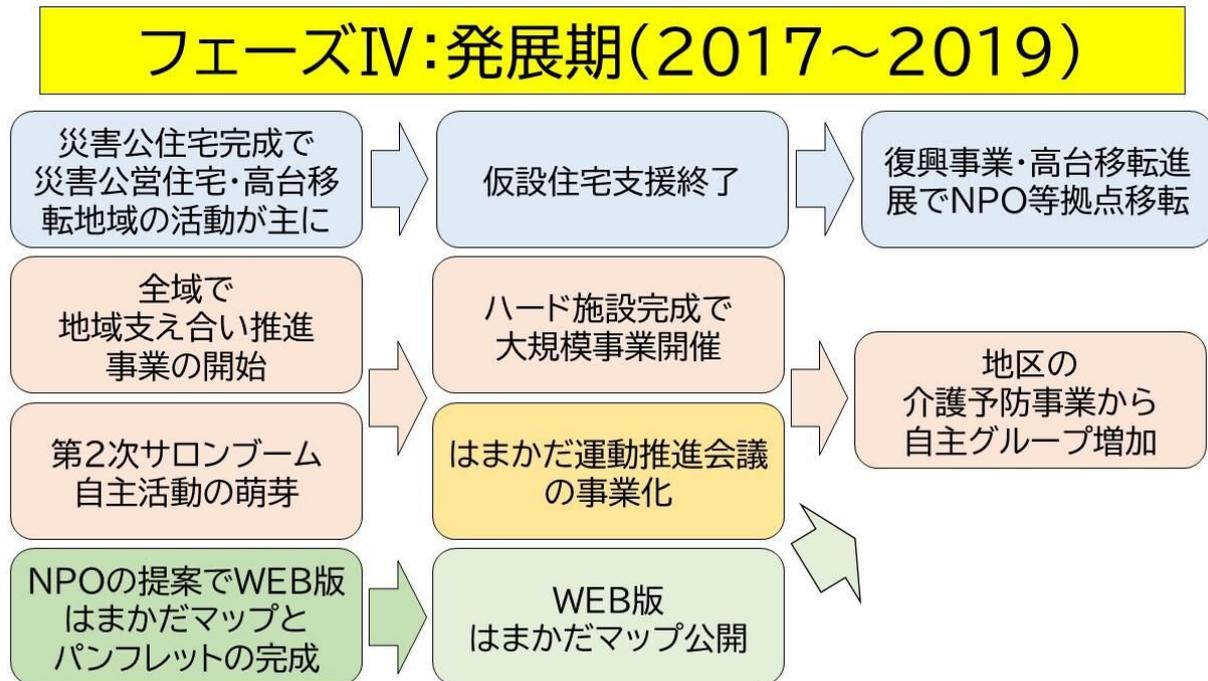
災害公営住宅の建設で復興が進む反面、経済的な格差がうまれている実態を定期的に外部から支援に入っていたボランティア団体は、気づき、気にしていました。

その最初は助かってよかったねっていうところから、こう日にちが過ぎていくと、今度は「あの人が羨ましい」みたくなっちゃうわけ。あの被災の方達がね、その例えば「家流されちゃったけど、もう 1 回建てることにしたんだとかね」そういうこうちょっと格差が出てくるじゃないですか。それをね、すごくね、感じるようになったんですよ。仮設住宅の時からだったと思いますきっと、災害公営住宅じゃなくて、この辺からかな。このベルコン*ができて、集団移転がこの辺から始まったんですよ。(外部ボランティア)

*ベルコン: 東日本大震災被災地で最大規模といわれるかさ上げ工事に使われた土砂運搬用の巨大ベルトコンベヤー(全長 3 km、総工費 120 億円で建設された。2014 年 3 月末から稼働し、2015 年 9 月に役目を終えた。この間、運んだ土砂は 500 m³で、10 トントラックを使用した場合、約 9 年かかる運搬を約 2 年半に短縮する効果があった。)

IV: 発展期

「発展期」における「はまかだ運動」と復興プロセスモデルを図に示すと以下のようになります。



計画されていた災害公営住宅が全て完成し、被災者支援の活動の場が、仮設住宅への支援が終了し、災害公営住宅や高台移転の住宅地が主になりました。まちの中心地の商店街、市街地、ハード施設の完成もあり、市全体のイベント事業が行われるようになりました。

仮設住宅が解消されると、もう元の生活に戻るのも、でも元の生活に戻った辺りから高齢化っていうところが、頭では分かってたけど目に見えてきたという時期にサロンの立ち上げというブームが起きました。各地区のサロン支援を行いました。ウォーキング事業の工夫(まちあるき)のお手伝いもしました。(NPO③)

同時に地域包括ケア事業予算で、「地域支え合い推進事業」高齢者の見守り事業が開始されました。「はまかだ運動」が浸透したことで、住民の自主的な活動が動きだし、第2次サロンブームが市内全域でみられました。被災していない地域や高台移転の地域住民が、補助金を活用して、交流活動「はまかだ」が促進されました。

<見守り支援事業について>行政としては、「地域課題を見つけて、協議体の設置を」いうことで委託を受けた。コミュニティ協議会とのリンクが望ましいと支援したが、実際には、地区ごとの状況で体制が変わっている。2年くらいかかると8地区に協議体の設置を支援した。地域交付金制度と同時進行だったが、その予算が使えず苦労した。市とかなり交渉した。その結果、見守り支援員のビブスやお茶代などに使用できるようになった。「はまかだ」という言葉でもって場を設けると比較的、緩やかに参加をしてもらえる感じがあった。この事業から、復興予算から介護保険関係の予算に切り替わった。(NPO③)

27年に〇〇と△△の災害公営住宅の人たちの集まり会をやって、28年には××で。〇〇法人だけで何かこうってことではなくて、こう情報交換できるっていう機会を〇〇ミーティングっていうのを〇〇大学〇〇先生やNPO③さんとか建設課さんとかいろんな人達がしかけてたんですね。アドバイスほしくて協力いただきましたね。(社会福祉法人)

未来図会議では、参加メンバーが地元の団体が主流となりましたが、反面、復興予算の終了が危惧されました。さらに「はまかだ運動」を推進していくため、企画会議としての「はまかだ運動推進会議」を事業化し、開始しました。NPOから積極的に意見が出されWEB版はまかだマップが公開されました。地域の様々な分野の「はまかだ運動」を把握して、PRしようとする動きを市保健師はじめ参加団体全体が意識し、新しい団体も参加するようになりました。

<移住者と地域住民との交流会の定期開催>その交流会の中では移住者だけではなくて、移住者ももちろんですけど、地域の方、参加いただける内容になっていて、そこで地域の方と移住者とも交流を行っています。地域参加ということ交流といえますか関わりを持つ提供するっていうような場は定期的開催しています。(NPO⑤)

<介護予防事業>〇〇に行って音楽療法士の方と、出張〇〇〇クラブ 2015年ぐらいからずっとやってたんです。各町回り始めたのは 2017年。▲▲に協働で持ち掛け、毎月1回ミーティングでニーズを確認し内容と日程を決める。ニーズ聞き取りと集客は▲▲で、講座は、NPO④と分担して進めました。クラシックコンサートや復興市街地見学バスツアーの企画をしました。どの地区も一番人気は「復興市街地見学バスツアー」で大型バス内でみっちり「はまかだ」でした。(NPO④)

市地域包括支援センターの働きかけで、市内で介護予防自主グループ等が増加していきました。中心地の市街地が完成し、市大規模施設のオープンで、大型イベントの開催が可能となりました。NPO 団体の事務所が復興した市街地や本施設に移転しました。

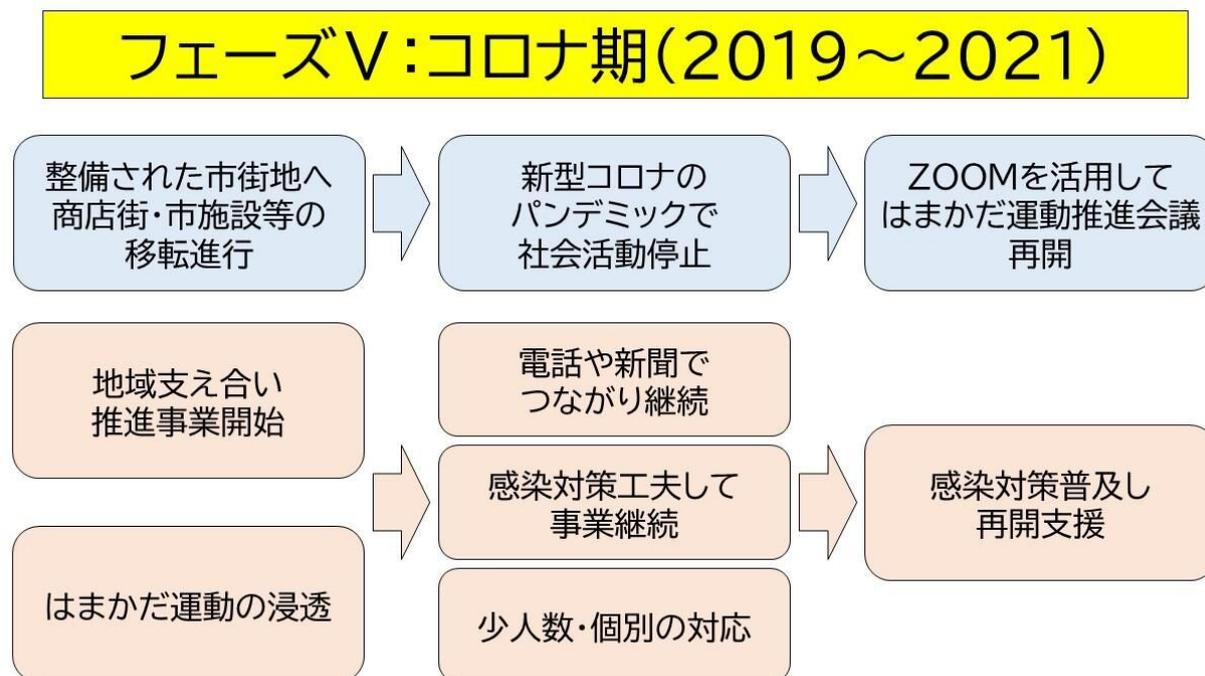
私の町内会なんですけども、やはりこの高齢者が多くて、そのまま元気でずっといけばいいんじゃないの。最近グランドゴルフをやっていくところがあるか、ルールもわからないけどね。まず、社会福祉協議会から用具を借りてやってみましょうと始めたんですよ。庭が広いから流されたところで、4コースまあ短いんですけどもね、4コースを作って、そこで始めて。(自主グループ③)

<老人クラブ活動>うちはいろんなことしますね。1月から始まれば新年会もあるでしょうし、あとほらなんでしたっけ?この丸いみずき団子ね、あれもやるでしょう。春になれば当然お花見があるでしょう。でコミセンにお世話になってるので、コミセン周りの草取りもありますね。その他に夏祭りが来れば老人クラブが主になって、いろんなね。準備お手伝いするし、その時はカラオケね、参加してカラオケを披露するとかあるし。(自主グループ②)

<百歳体操グループ結成>5月から10月まで10回やったところに、色々希望を取り入れて、ポールウォーキングとか、それからあと防犯とコープのお茶っご後は口腔ケアの話。歯科衛生士さんでやったりとか、地域支え合いのことも聞かせたりとか、10回目ので100歳体操して、これをどうするっていう。やめて、閉講になるけど今後どうします?っていうのをまたみんなに言って、続けたって言ったから。(自主グループ④)

V:コロナ期

「コロナ期」における「はまかだ運動」と復興プロセスモデルを図に示すと以下のようになります。



市街地の整備がほぼ完了し、商店街、総合交流センター(夢アリーナたかた)、市民文化会館「奇跡の一本松ホール」、高田松原津波復興祈念公園などが完成し、まちの活気が戻ってきました。そこに2020年2月新型コロナウイルス感染症のパンデミックが起きました。はまかだ運動に関する全ての会議や活動が休止状態となりました。市内のNPO団体らは、高齢者や親子利用者らの安否確認のため、電話や手紙、予約制、人数制限、戸外活動など感染対策を工夫し、なるべく継続できるように工夫しました。

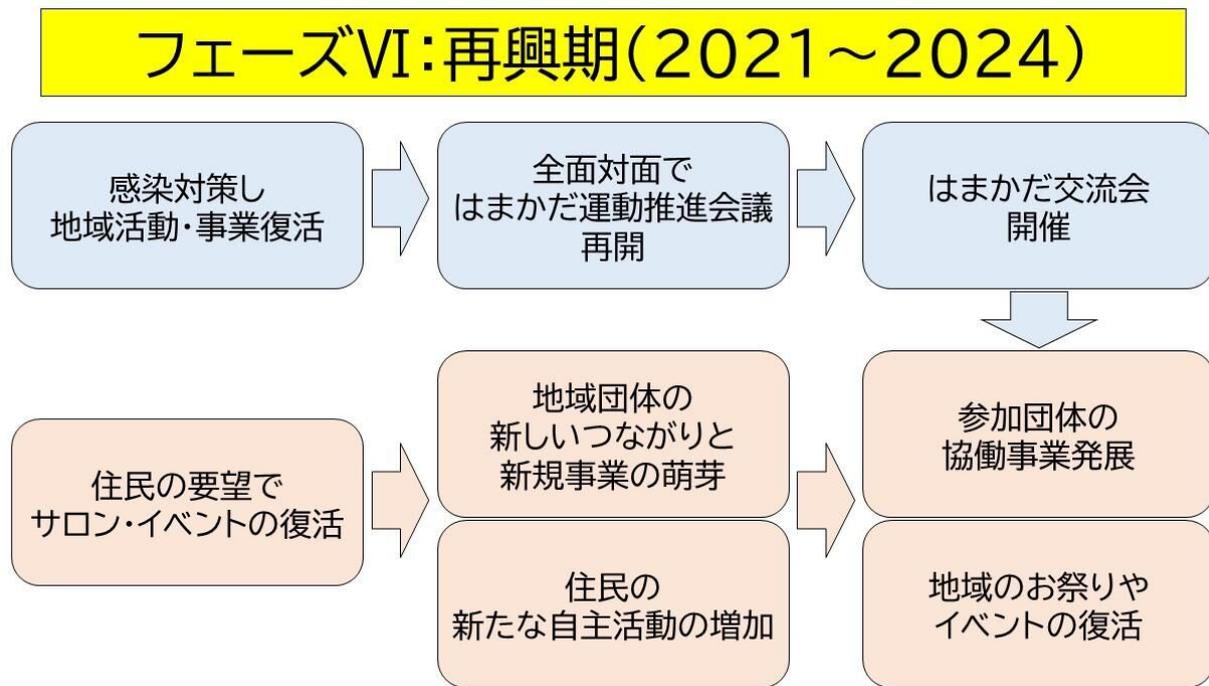
<電話や手紙で連絡>だからコロナの時もつながりは切らさないように、もしも運動っていうの私たちやって、電話かけまくりですよ。電話して変わらないかとか、なんか相談事ないかとか要望ないかとか、細々とやったりして、開いてみたり、閉じてみたり、こどもね、周りに合わせながら。開館、休館繰り返して、後は電話してはい。つながり切らさないようにって、(NPO⑤)

<新聞づくり>始めたのは、2020年7月コロナの時です。コロナになってみんな、どうしてんだろうと思って、みんな他方の情報どうやって取ってんだろうと思ってせめて分かる範囲で皆さんに教えて、返事も欲しいなと思ってたんですね。そしたら誰も回答なくて、毎月クイズも載せてたりして。代表理事の健康コラムコーナーを作ったりして、その後コラムをまとめて冊子「Dr.〇〇の3分健康法」にして配りました。2021年6月頃から。緊急事態宣言が終わった頃かな。2020年6月ぐらいだったと思います。はい、5月にアンケートしたいと思って、4月に緊急事態宣言ですよ。5月に電話アンケートしたいですって葉書出したんですよ。鯉のぼりのイラストで、アンケートと同時に、そのとき通信も始めた。(NPO④)

コロナで4月、5月休みそれ以降ほとんど開催する。職員間で、かなり議論を重ねて、何ができるのかまとめた。なるべく休まない方向で工夫した。1日午前5組、午後5組限定で間隔をあけて事業を行った。コロナ期に助成金を獲得、労務管理の整備、就業規則の策定などに時間をさいて、事務のIT化を進めた。(NPO①)

VI: 再興期

「再興期」における「はまかだ運動」と復興プロセスモデルを図に示すと以下のようになります。



新型コロナウイルス感染症のパンデミックにより、「はまかだ運動」の活動はかなり停滞したものの、コロナワクチン接種の開始により、少しずつ再開していきました。まず、はまかだ運動推進会議が、一部 zoom を活用して、2021年8月から年4回開催されました。同時に感染対策を実施した「はまかだ運動」の啓発を開始しました。そこで、紙版はまかだマップについての取材が提案され開始されるとともに、再開したサロン等をPRしました。

<N 通信の配布>配布先は会員共有が主です。例えば、この前の第3回はまかだ運動推進会議の時に、はまかだスポットが見直しですよとか、あと〇〇先生が熱中症予防のことで最新の情報をくださったと。そういう時には、より多くの人に見て欲しいんだけど、お金がないので市内コミセンが11箇所あります。そのコミセンに提示していただいて、そしてまあ大河の一滴ですよ。会員の分には〇〇で出していただいてました。あと自分でコピーをして、11箇所には手分けをして配って歩きます。(自主グループ⑤)

<交流プラザでの活動>保健師さんだけでは対応できないところがあるから、ボランティア①が行けば、話を聴けるだけ聴く。そういう関わりは必要なんだなって思います。現在は〇〇団地と〇〇団地の交流プラザを活用しようと、保健師さんの提案要請もあって、〇〇サロンを開催しております。いろいろプログラムを用意しながら月1回ずつ開催しています。(ボランティア②)

2023年5月新型コロナウイルス感染症の取り扱いが5類感染症になり、はまかだ運動推進会議も、全面対面で開催され、本格的に事業が再開しました。市内NPO同士が連携協働して様々な新規事業(多世代参加交流、産福連携事業など)も立ち上がっています。3年ぶりに、複数の事業を統合した「はまかだ交流会」が初めて開催されました。「はまかだ交流会」での協力をきっかけに、新たな団体同士の協力事業も生まれています。

＜産福連携協働事業＞コーディネーターがいて、それをコーディネートする。うちはそこちゃんと定着支援に入って、農家さんのところに行ってもらってることは、就労支援事業所で頼んでいる。そうすると職員さんが必ずついてくるので、施設外就労ということで、利用者さん 3 人と職員さん1人って一つのユニットで入る。その利用者障害者の方々のケアはその職員さんがちゃんと見てくれるので、農家さんとかは仕事に専念できたりとか。指示も職員さんにきちんと伝えれば、職員さんが利用者さんにこう伝えてっていうような。そこがきちんと信頼性が、三者の信頼性が機能がこうちゃんと定着するまで、こちらが現場と一緒に入って一緒に作業をしながら、どっちもこう見ていく。農家さんの方もケアして。

* 就労支援の経験のある職員がコーディネーターとして活動。障害者団体と仕事をくれる事業所との間を調整してつなぎ、社協との生活困窮者支援担当とも連携。(NPO⑤)

＜幅広く集まれる目的を近くでつくとコミュニケーションが生まれる地域福祉事業＞

もうコミュニケーション取れるっていうのは、ちょっと難しくなってるのかな。目的によって集まるのがいいのかなって。それで幅広く刺さるものに、畑っていうのはあるんじゃないかな。職員のやりたいことを挙げて、現実にはできることをやった。畑に集まれば自然とコミュニケーションが生まれるし、毎日必要なものでもあるし。卓球バレーサロンも開始。(社会福祉法人)

＜子供も大人も参加できる企画＞イメージとしては、こう子供も大人もできれば一緒になって参加できるようなものがあるかなと思ってるんですけども、なかなか、その難しく言っても。

こういうふうにもルックをやっても、なかなか子供が集まらなくて、大人。子供を集めようってなったら、本当にもうメインの内容を完璧にしないと子供向けのイベントですよっていうような打ち出し方をしないと集まらなくて、ただそうすると親子限定になってしまう。子供がいない親は来ないってなる。そこなんか、単身とか、いろんな世代の人たちが参加できるようなもの、できたらいいかなとは思っているんですけど、まだそれがちょっとこう形にはなっていないところはあります。(NPO⑤)

併せて、5年ぶりに地域のお祭りやイベントが再開する動きがありました。これも「はまかだ運動の活動の一環」と地域の役員から感想が聞かれました。「はまかだ交流会」をきっかけに、市事業に協力することになった事業所も出ています。

2024年8月15日にお盆の球技大会を5年ぶりに。ソフトボールですけどもまあ結構集まってですね。最初は人集まんのかなって不安だったんですね。50人くらい集まって。4試合できましたね。それもまたまあ、はまかだ活動の感じが。やっぱりいろんな年代から、小学生からまあ上は70代ぐらいですか。世代間の交流にもなったと思うんで。〇〇〇祭りで餅つき大会やりますね。〇〇〇祭りって会場は△△△△の。実行委員会作って5年ぶりにやるんです。(〇〇地区役員)

産後ケアやってるんです。市の事業で 1 歳未満の子どもを持ったお母さんを〇〇するんです。その時に保育士さんも一緒にいて、保育士さんが子供をみてる間に私が二十分とか〇〇するっていう〇〇サービスがあるんです。すごくお母さん達に好評っていうか、やっぱり育児で疲れてて子供みてほしいんですよね。この間に〇〇〇〇できるんで。みんな〇〇したくても子供みてくれないんで 1 歳未満だから、これちょっと入ってない人なんです。あとは今度ね、NPO③さんから〇〇住宅でその地域の人のコミュニケーションの一環としてやってくれないかとか。健康セミナーみたいなのをやってまあいろんなやり方あって、例えば「セルフでできる〇〇」もやったり、「2 人で組んでやる〇〇」っていうのもあるんですよ。(〇〇事業所)

「はまかだ運動」が地域全体に浸透してきたことで、住民同士の横のつながりが自然に生まれている状態がいたるところに生まれています。

全体をとおした考察

はまかだ運動の活動経過の特徴は、2 つ挙げられます。

一つ目は、陸前高田市は、被災前からお茶飲み会が盛んな地域で、近所の自然な付き合いと「お互い様」が根付いており、行政と住民の連携も強く、複数の自主グループが育成され、各分野でネットワークが形成されていた基盤があったことです。

震災後「はまかだ運動」は、お茶飲み文化を代表とする地域のつながり(絆)を活用し、被災者同士の交流の場のきっかけとして生まれました。その後、未来図会議の中で、行政と参加団体との繰り返しの対話により、活動の工夫ほか活動そのものの確認や意味づけ、更新がされていった特徴があります。

地元文化や価値観を大切にしたい関わりをしてきたことが、外部支援者が受け入れられた大きな要素だと思います。このことは、支援に入っていた神戸市の保健師の方々や HANDS の中村安秀先生から、地元役員や住民の意見を聞いて、地域活動の調整していくべきと、アドバイスをいただいていた。最初の「お茶っこサロン」の調整には、丁寧な話し合いを実施して、開催するようにしていきました。

二つ目に、「はまかだ運動」の担い手が、時間の経過で変化していったことです。

初期は「外部の NPO 団体等」が大きかったのですが、「地元団体の成長」により、複数の地元 NPO 団体等が生まれ、「市内 NPO 団体等の協働活動」が生まれていきました。この大きな成長は、外部支援団体と地元住民の対話により、地元団体や住民自身のエンパワメントへとつながったことが要因だと考えます。これからも、地元の人たちのエンパワメントを引き出せるよう、はまる「一緒に」、本音をひき出す「かだる」ことの継続が大切だと考えます。

今後さらに、はまかだ運動を発展させるためには、地元住民の生活を豊かにする、新たな産業・農業など異分野との協働事業や若い世代への参加を働きかけていくことが必要だと考えています。

2. 陸前高田市未来図会議・はまかだ運動の経過(フェーズ)

各フェーズ・期間・名称・特徴

陸前高田市の復興を支えた未来図会議と未来図会議から生まれたはまかだ運動の経過をフェーズごとで分類し、それぞれのフェーズの特徴を明らかにしました。

なお、未来図会議は、被災直後の 2011 年 3 月は「陸前高田市地域包括ケア会議」という名称でスタートしていますが、2012 年 4 月から「陸前高田市保健医療福祉未来図会議」に、2018 年 4 月からは「陸前高田市未来図会議」と名称変更し、より対話の機会や分野、幅を広げながら発展しています。

2010 年度(H22)震災前

フェーズ	0:震災前期
未来図会議内容	
会議の役割	
開催回数	
開催会場	
参加メンバー	
はまかだ運動の開催状況	お互い様文化により、近所の交流が盛んに行われる。 市内で複数の健康体操やボランティアグループが立ち上がる。(たかた☆ハッピー♪ウェーブ!、きりんきっず)
陸前高田市の復興状況	

2011 年度(H23)

フェーズ	I :震災後黎明期
会議の役割	保健医療福祉関係者と外部からの支援者チームとの被災者支援活動の現状と課題の共有
開催回数	18回:3月27日から6月は2回、7月から1回開催
開催会場	第一中学校→8月から米崎コミセン
参加メンバー	陸前高田市職員、県保健所職員、派遣保健師、各種派遣職種チーム、長期派遣保健師・栄養士、県外NPO等5団体、陸前高田市内医療機関(県病院、2診療所)、歯科医師会、薬剤師会、市外福祉施設2団体、社会福祉協議会、市内福祉施設2団体、市内自主・ボランティアグループ3G、県生協、岩手医大、県PT協会、全国社会福祉士会、栄養士会、看護協会、助産師会
はまかだ運動の開催状況	被災直後から市内避難所内に応援保健師チームが巡回し被災民への傾聴を心がける。 3月28日より健康運動指導士が、避難所を巡回し、ラジオ体操を開始。 4月6日から市内全域健康生活調査での傾聴によるこころのケア実施。 5月中旬仮設住宅入居者への悉皆訪問開始、仮設住宅での高齢者の閉じこもり把握。 6月から仮設住宅建設後は、各町内に拠点のサロン(居場所、交流の場)を市保健師、派遣保健師、社会福祉協議会で協力し7月末8地区で開催。並行で介護予防事業を被災していない地区で開催。 10月市内自主グループが仮設住宅への「玄米ニギニギ体操」の普及開始 9月以降社会福祉協議会の生活支援相談員、NPO、ボランティア団体と協力、市内全域で最終的に約30か所の「お茶っこサロン」「介護予防事業」を立ち上げる。 11月第2回健康生活調査(みなし仮設、応急修理住宅等)約700名実施 12月市復興計画に「健康づくり」「居場所づくり」の盛り込みを働きかけ 1月震災後市保健活動のまとめ(前半)の編集開始、3月に完成
陸前高田市の復興状況	3月11日午後2時46分東日本大震災発生 3月12日給食センターに市役所仮庁舎として、災害対策本部設置 3月19日高田町鳴石にプレハブ市役所庁舎開設 3月21日第一中学校に保健師チーム本部設置、 3月27日保健医療福祉関係者と支援者チームとの活動の情報共有の会議開始 4月8日仮設住宅入居開始、4月23日ボラセンを開設 5月高田町鳴石地区にプレハブの仮設庁舎を整備 6月30日市内全域に水道復旧 7月10日気仙大橋の仮橋開通、7月20日自衛隊撤退式 7月28日仮設住宅が全て完成 53か所 8月7日うごく七夕・けんか七夕開催、岩手県医師会高田診療所開所(一中) 8月9日保健師チームの拠点が米崎コミセンへ移転 8月14日避難所全て閉鎖、8月30日応援保健師チーム撤退(災害救助法が切れる) 10月17日から震災復興計画説明会開始 12月21日震災復興計画策定 2月子育て支援センター仮庁舎完成 3月第1回「陸前高田市復興整備協議会」開催

2012 年度(H24)

フェーズ	Ⅱ:震災後黎明期
未来図会議 内容	見える被災と見えない被災について(仮設住宅と被災していない住民との格差) 仮設住宅健康生活調査の実施結果報告とその後の支援状況 健康生活調査(案)について(全戸調査はこころのケアとなる) 復興計画に掲載する「保健医療福祉未来図について」 「はまらっせんプロジェクト」「はまってけらいん かだってけらいん」の活用方法
会議の役割	絆を大切にしながら、仮設住宅と被災していない住民との格差を埋めるために、地域の中でつ ながり、新しい未来を創っていく方策を考える。 専門職同士が連携し、市民とともにまちづくりを深めていくことを目的とした未来図会議がつな がる場、元気になれる場、きっかけづくりを考える場とする。 復興期を震災前よりいい環境をつくることを提案(ビルドバックベター) 被災者への全戸調査は調査が目的ではなくこころのケアとなるように仕掛けていく。
開催回数	10 回
開催会場	米崎町コミュニティセンター→市役所 4 階 第 6 会議室
参加メンバー	市内 9、気仙地区 6、県内 12、県外 24、一関市役所、一関保健所、大船渡保健所、県庁長寿 社会課、厚生労働省、こころのケアセンター、社会福祉協議会、岩手県立高田病院、薬剤師 会、市教育委員会、市社会福祉課、地域包括ケアアドバイザー、市地域包括支援センター、 市長寿社会課、市健康推進課
はまかだ運動 の開催状況	4 月 地域包括ケアアドバイザーの設置 4 月 社会福祉協議会生活支援相談員が全仮設住宅等を定期的に巡回訪問(通年) 6 月 「はまかだ出前保健室」の実施(健康相談、チェックなど):大船渡保健所他 6 月 「はまかだ運動」を提唱 8 月 「はまらっせんプロジェクト」の立ち上げ 9 月 「はまってけらいん かだってけらいん運動」で健康生活調査を実施 12 月のぼり旗やステッカー等のグッズ作成し、マスコミへPR 仮設住宅でのお茶っこサロン等の継続(社協、NPO、生協等)(通年) こころの相談とゲートキーパー養成講座の実施(県保健所)(通年) 薬剤師会によるお薬相談の実施(通年) 市内介護施設、診療所による訪問診療の開始(通年) 母親が元気なる子育て広場、こども健康サロンの開催(NPO)(通年)
陸前高田市の 復興状況	5 月 市内に複数の商店街が開設 6 月 公共施設の解体開始 7 月 奇跡の一本松募金受付開始 9 月 陸前高田都市計画高田地区、今泉地区被災市街地復興土地区画整理事業施行条例制 定 12 月 竹駒町に仮設図書館が開所 12 月 23 日 ボラセン閉鎖、 2 月 1 日 デマンド交通運行 3 月 2 日 BRT 運行開始 3 月 29 日 竹駒保育園新園舎完成

2013 年度(H25)

フェーズ	Ⅲ:震災後創成期
未来図会議 内容	「会うこと、話すこと、参加することで自分も相手も元気にする～3 年目」(2013 年度)の活動計画の確認、各種活動を通じて何をを目指すのか 子どもたちが希望を持ち、元気に育つ陸前高田づくり①～④ 震災から 2 年半あらためて「はまってけらいん かだってけらいん運動」5 年後を見据えた「はまかだ運動」の広がり課題 未来図会議が行い続ける保健医療福祉のデザインについて
会議の役割 (話題にしたこと)	2013 年度の活動計画の確認、各活動の目指すところ 「地域や社会での子育てを考え、行動へ」「子どもの居場所について」「世代間交流について」 「地域への愛着や地域との関係性の構築」「自殺予防対策について」「5 年後を見据えた健康づくり」「高齢者権利擁護」「高齢者が高齢者を支える地域づくり」
開催回数	12 回
開催会場	市役所 4 号棟 第 6 会議室
参加メンバー	市内 13、気仙地区 7、県内 12、県外 27、社会福祉協議会、岩手県庁、一関市健康づくり課、一関保健所、大船渡保健所、域包括支援センター、地域包括ケアアドバイザー、市学校教育課、市社会福祉課、市生涯学習課、市長寿社会課、市健康推進課
はまかだ運動 の開催状況	親子が元気になる子育て広場、各種教室の開催(きらりんきっず等、通年) 子どもグリーンサポートステーションによる支援を月 2 回実施(6 月から通年) 薬剤師会による仮設住宅への健康相談(通年)、食生活改善推進員の活動再開 市内外支援団体、生協、仮設住宅連絡会などによるサロン支援(通年) 県立病院「はまってけらいん かだってけらいん相談室」「はまらっせん農園」を実施 5 月 NPO が「子ども支援ネットワーク会議」を開始 4 月 特定健診と併せてはまかだ運動の実施(市保健師、通年) 11 月「AIDS 文化フォーラム in 陸前高田」の開催(市、保健所)
陸前高田市の 復興状況	4 月まちづくりプラットフォームが設立、仮設住宅連絡会が様々なイベントを実施 4 月 6 日陸前高田市立高田東中学校が開校 7 月 3 日奇跡の一本松保存事業完成式 7 月 25 日災害公営住宅入居等の基本方針公表(下和野団地の建築開始) 8 月 23 日市内で最も早く長部地区の防災集団移転団地完成 10 月陸前高田市まちづくり協働センター主催で「まちづくり市民会議」を初開催 3 月 23 日三陸沿岸道路・高田道路が開通し、陸前高田 IC が開通 3 月 24 日ベルトコンベア「希望のかけ橋」が本格稼働

2014 年度(H26)

フェーズ	Ⅲ:震災後創成期→Ⅳ:転換期
未来図会議 内容	震災から4年目、新年度体制で目指す地域包括ケアシステムの構築 陸前高田市の男性、高齢者、障がい者の未来図～ノーマライゼーションという言葉のいらぬまちづくりを目指して①～③ 災害復興公営住宅移行期を迎えて～①② 「はまってけらいん かだってけらいん運動」から2年～2014年の振り返りと新しい年に向けて～
会議の役割	対象に応じた居場所や地域づくりの推進(男性・高齢者・障がい者) 災害復興公営住宅移行期に伴う役割の確認とアクションの推進 震災後の振り返りと課題の整理、今後の活動の推進 ノーマライゼーションという言葉のいらぬまちづくりアクションプラン
開催回数	12回
開催会場	市役所4階 第6会議室
参加メンバー	県外19、県内10、気仙地区4、市内16、社会福祉協議会、大船渡保健所、市地域包括支援センター、市社会福祉課、市まちづくり戦略室、市教委員会、市長寿社会課
はまかだ運動 の開催状況	子育てシップによる月1のサロンの開催と訪問の実施(通年) 子どもグリーンサポートステーションによる支援を月2回実施(通年) 気仙薬剤師会によるお茶っこサロンで健康相談の実施(通年) 仮設住宅連絡会、NPO、生協によるサロンの開催(通年) 仮設住宅でラジオ体操の実施(通年:健康運動指導士) 市長寿社会課が「1本松クラブ」を開始(通年:送迎あり) 10月災害公営住宅へ入居開始、社協生活支援員、市保健師の働きかけ開始 11月イオン陸前高田店にてAIDS文化フォーラムの開催 地区担当保健師による「はまってかだって教室」の開催(市、保健所合同)
陸前高田市の 復興状況	7月14日高田地区かさ上げ工事開始 7月市の東日本大震災検証報告書完成 10月1日災害公営住宅下和野団地入居開始 10月30日陸前高田市営農拠点施設がオープン 11月23日市消防防災センター完成式典 12月16日から業務開始 1月災害公営住宅氷上団地入居開始 2月災害公営住宅西下団地入居開始 3月14日BRT陸前高田駅新駅舎・高田高前開業 3月25日広田保育園新園舎完成 3月31日仮設住宅連絡会

2015 年度(H27)

フェーズ	IV:転換期
未来図会議 内容	これからの未来図会議と陸前高田市の未来 地域ごとのコミュニティヘルスの実践に向けて～市民交流プラザを切り口に～ 健康増進・母子保健関連計画の策定に向けて～①②③④⑤
会議の役割	健康総合計画の策定に係る方向性の整理や意見交換 ノーマライゼーションという言葉のいらぬまちづくりの推進
開催回数	12 回
開催会場	市役所 4 号棟 第 6 会議室 下和野団地 集会室(10 月のみ)
参加メンバー	県外 16、県内 10、気仙地区 8、市内 18、社会福祉協議会、岩手県立高田病院、大船渡保健所、一関保健所、市地域包括支援センター、市社会福祉課、市被災者支援室、市市民環境課、市長寿社会課
はまかだ運動 の開催状況	父子家庭が増え「父子支援講座」月 1「パパデー」を設定(通年:きりりんきつず) 4 月災害公営住宅下和野団地に交流プラザの開設、月 1 回昼食会・芋煮会の開催(通年:社会福祉協議会) 各公営住宅でのイベント開催(農園、花壇、クリスマス会、誕生日会、囲碁、将棋、麻雀大会、ラジオ体操等)(通年) 仮設住宅で農園活動「はまらっせん農園」の活動(県立高田病院支援)(通年) <各町で様々なイベントが復活> 認知症カフェ、子どもグリーンサポート、各町の五年祭、大漁祭り、うごく七夕、各地区のサロン、各地区の健康教室、成人教室、高齢者教室の開催、井戸端会議 6 月「ノーマライゼーションという言葉のいらぬまちづくりアクションプラン」発表 11 月健康のつどい・AIDS 文化フォーラム in 陸前高田(シンガポールホール)
陸前高田市の 復興状況	4 月災害公営住宅柳沢前団地入居開始 4 月 22 日市民交流プラザ開所式(災害公営住宅下和野団地内) 4 月 27 日シンガポールの支援を受けて、市コミュニティホール竣工 5 月 6 日高田高校新校舎落成式 7 月 1 日陸前高田ふるさと納税再開 9 月 11 日川崎フロンターレと「高田・フロンターレスマイルシップ協定」を締結 9 月 15 日ベルトコンベア「希望のかけ橋」が運転終了 11 月災害公営住宅中田団地入居開始 11 月 15 日復興の道しるべ陸前高田応援マラソン開催 1 月 15 日陸前高田市まちなか再生計画認定 3 月 20 日岩手県医師会高田診療所閉所 3 月応急仮設住宅の撤去・集約化の基本方針策定

2016 年度(H28)

フェーズ	IV:転換期
未来図会議 内容	6年目を迎えた陸前高田市におけるそれぞれの取組～ 「下和野市民交流プラザから学ぶ」「誰もが住みやすいまちづくりに向けて、できている・できていない合理的配慮」「通いの場づくり」「NPOの強みを活かした地域づくり」「県営栃ヶ沢アパートの「未来」「子ども・子育て環境を取り巻くそれぞれの現状とこれから」 ノーマライゼーションという言葉のいらぬまちづくり これからの陸前高田の地域包括ケア・地域医療～住民と創る医療の視点から～
会議の役割	各地区、災害公営住宅のコミュニティ形成の促進 個人やライフステージに伴うつながり、居場所づくりの推進
開催回数	12回
開催会場	市役所4号棟、県営栃ヶ沢アパート集会室、コミュニティホール大会議室
参加メンバー	県外9、県内7、気仙地区5、市内18、大船渡保健所、市地域包括支援センター、市被災者支援室、まちづくり戦略室、市建設課、市市民課、市子ども子育て課、市生涯学習課、地域福祉課、市都市計画課、市健康推進課
はまかだ運動 の開催状況	仮設住宅、市内各地のお茶っこサロンで血圧測定、健康相談、健康教育の実施(通年:各支援団体) 災害公営住宅中田団地で、運動ボランティア支援でラジオ体操開始 下和野市民交流プラザ1周年記念まつり開催、月1回の「お昼を食べる会」の開催 保健推進員活動の支援拡充(保健課) 百歳体操の実施、自主グループ化支援(長寿社会課:通年) 市内各地で市内ボランティアグループ、NPO主催・支援で精米サロン、俳句の会、ノルディックウォーキングの会、スマートクラブ等を開催(通年) 8月NPOが「はまかだマップ」の作成を提案、はまかだスポットガイドの展示会開催
陸前高田市の 復興状況	4月災害公営住宅田端団地、大野団地入居開始 4月7日高田幹部交番が再建して開所 6月1日民泊受け入れ本格的に開始 7月3日川崎フロンターレとの交流イベント 7月17日高田保育所竣工式 8月県営災害公営住宅栃ヶ沢アパート入居開始 8月28日希望郷いわて国体・ビーチバレー競技会開催 8月31日かさ上げ部の中心地市街地で商業者らに初の引き渡し 1月16日高田東中学校新校舎へ移転 2月広田地区コミュニティセンター開所 2月15日気仙町に済生会陸前高田診療所が開所

2017 年度(H29)

フェーズ	IV:転換期→V:発展期
未来図会議 内容	これからの未来図会議とはまかだ推進について はまかだスポットガイドと居場所づくりについて 誰もが住みやすいまちづくり～「自殺予防対策」「小・中・高校生のはまかだ」「子育ては、つながりづくり」「生きづらさを乗り越えるために」「ノーマライゼーションという言葉のいらぬまちづくりを考える」 地域支え合い協議体について～情報共有とさらなる課題解決に向けて～
会議の役割	復興状況の変化にともなう未来図会議の意義と今後のまかだ推進 はまかだスポットガイドの作成による居場所づくり(WEB 版のマップとはまかだ運動のパンフが完成) 自殺対策につながるまかだ推進の検討(自殺対策計画策定に向けて) 住民と創る医療の推進子育て応援イベントを通じたまかだの促進
開催回数	10 回
開催会場	市コミュニティホール 集会室、大会議室、市役所 4 号棟 第 6 会議室
参加メンバー	県外 10、県内 8、気仙地区 3、市内 22、一関保健所、大船渡保健所、市地域福祉課、市子ども子育て課、市市民課、市復興推進課、市保健課
はまかだ運動 の開催状況	NPO から WEB 版はまかだマップ、パンフレットの作成の提案と検討(通年) 5 月 NPO 法人から、はまかだの PR について提案、市民の利用の仕方、促進を検討 8 月はまかだマップ・パンフレット(案)の提案 3 月完成した「はまかだマップ」「パンフレット」の活用方法を討議。各コミセンに配布する提案。 マップの更新方法もアナウンスあり。 11 月レインボーハウスで子ども子育てイベント「こどもフェス」開催 NPO パクト他 各地域のコミュニティセンターで、地域支え合い事業を実施(通年) 社協の生活支援相談員による市民交流プラザ、各災害公営住宅での活動(通年) 地区の食生活改善推進員から自主的な活動の動き
陸前高田市の 復興状況	4 月災害公営住宅今泉団地、長部団地入居開始 4 月 25 日岩手大と立教大が運営する「陸前高田グローバルキャンパス」開所 4 月 27 日「アバッセたかた」「まちなか広場」オープン。個店の再建が進み始める。 5 月「まちづくりプラットフォーム」が「陸前高田 NPO 協会」へ移行 5 月 27 日高田松原で再生記念植樹会を開催 6 月広田診療所再建 7 月 1 日災害公営住宅 11 団地の整備が完了 7 月 20 日市立図書館が開館 7 月 28 日東京大学及びサロンドロワイヤル(大阪市)と「共同研究契約および連携協力協定」を締結 7 月 29 日「チャオチャオ陸前高田道中おどり」7 年ぶりに開催 10 月 1 日市街地に「まちなかテラス」と「ほんまるの家」誕生 3 月 1 日県立高田病院が再建して開院

2018 年度(H30)

フェーズ	V:発展期
未来図会議 内容	この年から、年 4 回に変更 1 回 他分野が仕掛ける「はまかだ」 2 回 移動(外出)が人を元気にする 3 回 "食"から考えるはまかだ 4 回 はまかだを活かした おらほの地域づくり はまかだ運動の推進について事業化し、「はまかだ運動推進会議」が始まる
会議の役割	テーマに沿った事例発表及びグループワークにより、学び、つながり、エンパワメントされる場。 分野を越えて、考え、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考えから、「保健医療福祉未来図会議」から「未来図会議」と名称変更 地域の様々な分野の「はまかだ運動」の活動を把握して、PR すること。 市内の様々な NPO 団体等が参加するようになり、外部支援者が減少。
開催回数	未来図会議 4 回、はまかだ運動推進会議 6 回
開催会場	未来図会議:夢アリーナたかたミーティングルーム(1 回目)、市コミュニティホール大会議室(2 ~4 回目) はまかだ運動推進会議:市役所会議室
参加メンバー	県外 2、県内 2、気仙地区 2、市内 20、大船渡保健所、市子ども子育て課、市スポーツ推進課、 市農林課、市保健課
はまかだ運動 の開催状況	4 月からはまかだ運動推進会議事業化(年 6 回):目的:地域で「はまってけらいん かだってけ らいん運動」(以下「はまかだ運動」という。)を仕掛ける関係者が集まり、地域においてはまか だを展開するための具体的戦略を創造・推進するための議論を行う。未来図会議に関すること も内容に含まれる(会議企画)(通年) 5 月陸前高田市こころの健康づくり計画(陸前高田市自殺対策計画)作成 8 月 WEB 版はまかだマップ公開
陸前高田市の 復興状況	4 月 10 日総合交流センター「夢アリーナたかた」開所 7 月 20 日広田海水浴場震災後初の海開き 7 月 28 日三陸沿岸道路・陸前高田長部 IC 開通 9 月 29 日中心市街地「まちびらきまつり」開催。「館の沖橋」が開通し、JR 大船渡線 9 月 30 日 BRT 陸前高田駅などからなる「交通広場」供用開始 12 月 17 日気仙大橋が復旧し開通 1 月 18 日気仙小学校落成式 2 月気仙保育所竣工、子育て支援センター「あゆっこ」併設 3 月 21 日三陸沿岸道路・唐桑高田道路が開通

2019 年度(R1)

フェーズ	V:発展期→VI:コロナ期
未来図会議 内容	1 回「本人も家族も地域も”良かった”と思える人生にするために」 ACP「終末期」について考える講演とグループワーク 2 回「はまかだ賑わいアップ作戦会議」はまかだスポーツ交流研修 3 回「子育てするなら陸前高田！！子育て×高齢者×地域 多世代交流マッチング」 4 回 「はまかだで”減災”～自主防災組織を知る～」
会議の役割	未来図会議は、「住民の支援に関わる関係者が集まり、はまかだ運動により、健康や幸せを感じられるまちづくりに関する中長期的な展望を議論する場」
開催回数	未来図会議 4 回、はまかだ運動推進会議 12 回
開催会場	未来図会議:市コミュニティホール大会議室、はまかだ運動推進会議:市役所会議室
参加メンバー	1 回 66 名 23 団体 2 回 60 名 33 団体(新規 18 名) 3 回 47 名 24 団体(新規 15 名) 4 回 70 名 25 団体 テーマに応じて参加案内をしていたため、新規参加者は増加。 はまかだ運動推進会議参加団体 5 団体
はまかだ運動 の開催状況	はまかだ運動推進会議 12 回(未来図会議企画) 6 月はまかだマップ紙版設置 7 月チヨダ地域保健推進賞の助成金を使い、紙版全地区作成(SAVETAKATA に委託) 7 月現在 120 か所のはまかだスポット登録 はまかだ運動の知名度がアップし、登録団体やスポットが増えた 市保健師が各担当地域の役員や住民への働きかけが積極的になった。
陸前高田市の 復興状況	4 月 4 日市保健福祉総合センターが全面供用開始 7 月 6 日高田町に「チャレンジショップ」オープン 9 月 22 日「高田松原津波復興祈念公園」のうち、国営追悼・祈念施設などの一部公開開始、園内の「震災津波伝承館」、道の駅「高田松原」が開業 9 月 24 日新築高田小学校落成式 10 月 24 日市とワタミ(株)が「ワタミオーガニックランド連携協力協定」締結 2 月新型コロナウイルス感染症国内発生で、行動自粛が始まる 3 月 18 日気仙分団 1 部消防屯所が完成し、市内 16 か所の消防屯所の復旧が完了

2020 年度 (R2)

フェーズ	VI:コロナ期
はまかだ運動 推進会議内容	新型コロナウイルス感染症パンデミックにより休止
会議の役割	
開催回数	0回
開催会場	
参加メンバー	
はまかだ運動 の開催状況	4月以降新型コロナウイルス感染症流行による緊急事態宣言下では、各地区や団体のはまかだ運動は中止となる。その後、市内団体等は、感染対策を工夫し、人数制限、野外活動に切り替え、事前予約制の導入、電話での安否確認の個別対応など様々な方法で継続していた。
陸前高田市の 復興状況	4月11日市民文化会館「奇跡の一本松ホール」開館記念式典 4月 今泉地区コミュニティセンター開所 6月 高田松原運動公園が利用開始 8月全体オープン 10月31日三陸花火大会開催 12月16日気仙町の姉齒橋が復旧し開通 12月17日気仙町今泉に商業施設「陸前高田発酵パーク・カモシー」誕生 1月23日土地区画整理事業かさ上げ地の全宅地引き渡し完了 3月30日全ての仮設住宅入居者の撤去が完了(滝の里仮設住宅が最終)

2021 年度 (R3)

フェーズ	VI:コロナ期→VII:再興期
はまかだ運動 推進会議内容	1 回目 コロナ禍における地域活動について、困りごと共有 2 回目 はまかだマップについて、地域活動の現状について（各団体でおさえているコ ロナ前後の活動実績） 3 回目 『これからやりたいこと』次年度予定していることのアイディア出しタイム 4 回目 各団体の振り返り、次年度のはまかだ運動推進会議について
会議の役割	コロナ禍におけるはまかだ運動について協議、実施する核となる連携会議
開催回数	はまかだ運動推進会議 4 回
開催会場	市役所 2 階会議室
参加メンバー	市内 4、市外 1、地域包括支援センター、保健係
はまかだ運動 の開催状況	8 月「はまかだ運動推進会議」が再開 紙版はまかだマップ設置に伴い、市内全体の登録団体の情報更新及び活動写真の撮影のため、保健課で取材。なでしこ会の協力あり、全エリアの取材完了。(通年)
陸前高田市の 復興状況	4 月 国営追悼・祈念施設の全施設と、震災遺構(タピック 45・気仙中学校・陸前高田ユースホス テル等)周辺の園路広場などが完成(12 月全面供用) 5 月 6 日 市役所新庁舎開庁 5 月 27 日 新型コロナウイルスワクチン高齢者向け集団接種開始 6 月 陸前高田高等職業訓練校完成 7 月 17 日 高田松原海水浴場が 11 年ぶりに海開き 7 月 29 日 高田米崎間道路全線供用開始 9 月 脇之沢漁港復旧工事完成 10 月 6 日 脇之沢漁港海岸防潮堤完成 3 月 貸工場を整備し、ピーカンナツ産業振興施設としての使用開始

2022 年度(R4)

フェーズ	VII:再興期
はまかだ運動 推進会議内容	<p>1回 資料「はまかだのあゆみとこれから」で意見交換</p> <p>2回 情報交換</p> <p>3回 情報交換、インセンティブ事業の多分野連携について（翌年 R5 年度に実現）</p> <p>4回 情報交換、地区診断共有</p> <p>5回 はまかだ交流会提案、RIAS 調査結果、コロナの影響の視点から（帝京大学坪田氏より）</p> <p>6回 情報交換、はまかだ交流会について内容協議</p> <p>7回 情報交換、はまかだ交流会について</p> <p>8回 会議から振り返る「新型コロナ」と「はまかだ」について、「どのようにすれば、地域活動を再開・促進できるのか」</p> <p>9回 はまかだ交流会振り返り</p> <p>10回 「人口推移とはまかだ」</p>
会議の役割	<p>はまかだ運動実践団体と行政機関等の情報交換の場</p> <p>地域づくりを手段とした健康づくりの視点から参加団体が増え、団体同士がつながる場（ネットワークづくりの場）</p> <p>はまかだ交流会の企画と運営</p>
開催回数	はまかだ運動推進会議 10 回
開催会場	市役所 2 階会議室
参加メンバー	市内 9、市外 5、市地域包括支援センター、保健係
はまかだ運動 の開催状況	<p>4 月から保健事業は全て再開</p> <p>4 月はまかだ運動推進会議のチラシを作成し、オープンに開催周知</p> <p>7 月保健推進員研修会に地域支え合い推進員も参加、「地区診断&はまかだスポット」をテーマに開催。</p> <p>→保健推進員からスポット情報が得られ、一緒に調査を行う。地域支え合い推進員もスポット登録の取組を認識し、登録に協力が得られた地区がみられた。</p> <p>「紙版はまかだマップ」全地区設置完了</p> <p>1 月 28 日 第 1 回はまかだ交流会開催</p>
陸前高田市の 復興状況	<p>4 月低速電動バス「グリーンスローモビリティ」自家用有償旅客運送を開始</p> <p>11 月新築市立博物館開館</p> <p>2 月陸前高田市長選で、新市長誕生</p>

2023 年度 (R5)

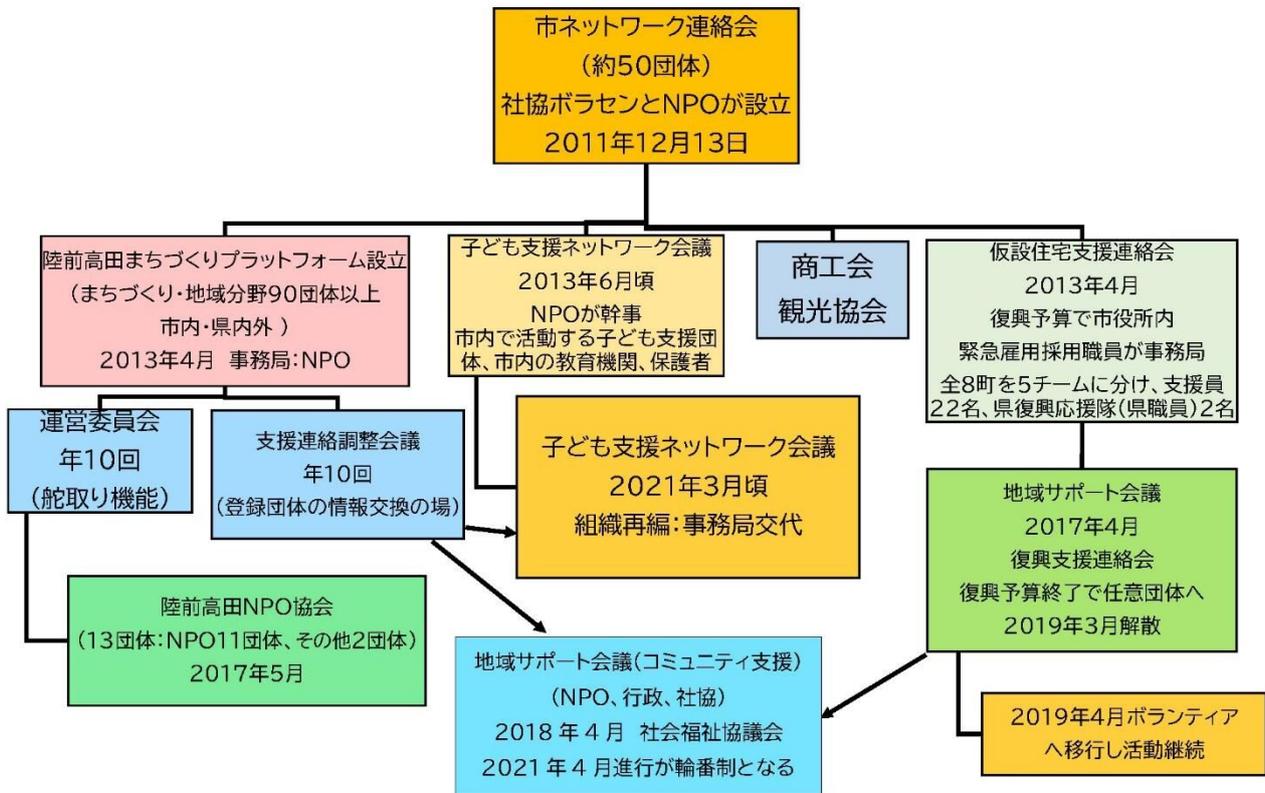
フェーズ	VII:再興期
はまかだ運動 推進会議内容	<p>1 回 運動を手段とした「はまかだ運動」→フレイル予防の視点を共有</p> <p>2 回 はまかだ健康ポイント事業→はまかだスポット登録団体が主催する健康事業でポイント付与可能とする。(実績:2 団体)</p> <p>3 回 「はまかだ運動」参加者へアンケート:健康や社会参加に関する意識の変化をみる必要との意見を受けて、保健課で作成し、実施(実績:1 団体)</p> <p>4 回 外部支援とはまかだ→日赤北海道看護大学チームより震災後の活動発表</p> <p>5 回 「はまかだ運動」と「郷土」→まちづくり協働センターより「みんなの教科書プロジェクト」、市栄養士より「食育推進計画」を情報提供</p> <p>6 回 各団体の取組について情報交換、はまかだ運動推進アドバイザーより「社会的処方について」「はまかだ交流会について」</p> <p>7 回 健康日本 21(第 3 次)と社会的処方について</p> <p>8 回 様々な「多様性」を考える～デジタル社会を含め、今求められている視点とは」話題提供者「一般社団法人トナリノ」「陸前高田 LGBTQ+を考える会」</p> <p>9 回 「はまかだ交流会」振り返り</p> <p>10 回 1 年間の振り返りと来年度の計画(各団体から)</p>
会議の役割	<p>はまかだ交流会企画</p> <p>保健事業や各団体の取組に関して情報交換</p> <p>社会的トレンドについての情報提供</p>
開催回数	はまかだ運動推進会議 10 回
開催会場	市役所 5 階会議室
参加メンバー	市内 10、市外 4、市地域包括支援センター、保健係
はまかだ運動 の開催状況	<p>はまかだ健康ポイント付与対象事業が市主催以外にも拡大(2 団体)</p> <p>2 月 3 日第 2 回はまかだ交流会開催</p> <p>はまかだマップの修正作業(地図の見直しは作成後初めて)市街地整備により道路状況が変化したことに伴う修正。各地区コミセンに対して意見聴取作業。(通年)</p>
陸前高田市の 復興状況	<p>6 月全国植樹祭が開催され、天皇陛下来訪</p> <p>1 月「陸前高田市東日本大震災復興記録誌」発行</p>

2024 年度 (R6)

フェーズ	VII:再興期
はまかだ運動 推進会議内容	市民交流プラザを拠点とした交流の仕掛け はまかだマップの活用 健康づくり推進計画
会議の役割	「はまかだ運動を推進することで陸前高田市が元気になるための方向性を確認し続ける会議」と会議内で目的を毎回確認。
開催回数	10 回
開催会場	市役所 5 階会議室
参加メンバー	市内 13、市外 2、市地域包括支援センター、保健係
はまかだ運動 の開催状況	はまかだスポット登録している団体のコミセン使用料減免制度開始 R6.9～ Web 版はまかだマップを更新 6 月はまかだスポット登録について、高寿園の管理者会議で全体説明後、事業所ごとに登録。 2 月 1 日第 3 回はまかだ交流会開催
陸前高田市の 復興状況	3 月「旧吉田家住宅」の復旧完了をもって、ハード整備終了

3. 陸前高田市内のNPO団体の活動状況の特徴(図)

市内支援団体・NPO 団体の経過(2025.12 版)



(1) はまかだ運動研究からみた NPO 団体の存在意義

15年前に体験した長期派遣保健師の活動中から、外部から支援に来てくださった NPO 団体の活動に様々な場面で助けられてきました。今回研究により、「はまかだ運動」の経過について整理したところ、初期は、「外部の NPO 団体支援」が大きかったと思います。「外部の NPO 団体と支援者ら」は、被災前から存在する「お互い様文化」を始めとする地元の文化や価値観を大切にし、はまる「一緒に」、本音をひき出す「かだる」ように関わりました。その結果、外部支援者が受け入れられ、共に活動する中で地元団体が成長し、「地元 NPO 団体」が生まれました。併せて、「はまかだ運動」をきっかけに、「市内 NPO 団体の協働」が生まれていきました。「はまかだ運動」が参加団体の《エンパワメント》を促進したことが示唆されました。改めて、市内の「NPO 団体」について調査・整理しました。

(2) 陸前高田市内における外部支援団体の介入経過と組織的な経過

陸前高田市は、津波被害が甚大で自治体組織が壊滅状態となり支援要請も不可能となったことや地理的な状況から、被災直後行政関係を始めとする外部支援が入りませんでした。その結果、3月下旬以降やっと民間団体や NPO 団体が支援に入る形になりました。特に「名古屋市の丸ごと支援」発表後、それを契機に様々な団体が支援に入りました。

2011年8月末で災害救助法の適用が終了し、行政関係の緊急的な主な支援は終了しました。その後も県内外の長期派遣職員や多数の NPO 団体等の支援が継続しました。被災率が高い陸前高田市の復興をスムーズに進めていくためには、外部支援団体と地元ニーズをすり合わせていく必要があります。2011年秋頃から支援団体のネットワーク形成した方がよいとの動きが強くなりました。12月13日「市連絡会」が結成されました。その後1年かけて各地区を回り、地元の要望を聞き、外部支援者をつなぎま

した。復興予算の開始やまちの復興状況の変化により、2013年4月に様々な民間補助金を活用して「まちづくりプラットフォーム」へ移行しました。その後2017年度末、災害公営住宅の概ね完成により、復興予算の大きな縮小がありました。そのため、外部支援者はほぼ撤退し、地元団体中心となっていきました。その結果、「まちづくりプラットフォーム」から「NPO協会」「地域サポート会議」「子ども支援ネットワーク会議」に移行しました。参加団体は、現在おおむね地元団体で構成されています。

このように、NPO団体等が多数存在し、中心となって、被災者支援やまちづくりの復興を進めている自治体は非常に珍しいと思われまます。

(3) 陸前高田市内の法人の東日本大震災後の状況

(ア) <東日本震災後の法人数の変化>

	合 計	NPO法人	一般社団法人	財団法人	はまかだ運動の	復興予算の
					フェーズ	フェーズ
H23(2011)	6	5	1	0	震災後黎明期	集中復興期
H24(2012)	11	10	1	0	震災後創成期	
H25(2013)	16	15	1	0		
H26(2014)	18	17	1	0	転換期	
H27(2015)	38	18	19	1		
H28(2016)	39	18	21	0	発展期	第一復興期・ 創生期
H29(2017)	44	22	22	0		
H30(2018)	43	20	23	0		コロナ期
R1(2019)	42	19	23	0		
R2(2020)	43	18	26	0	飛躍期	第二復興期・ 創生期
R3(2021)	46	19	27	0		
R4(2022)	48	17	30	1		
R5(2023)	49	17	31	1		
R6(2024)	51	18	32	1		
R7(2025)	51	18	32	1		

*会社リサーチ「陸前高田の法人リスト」と内閣府 NPO ホームページの両方を参照して計算(2025.5.6 現在)

(イ) <人口 10 万人当たりの NPO 数の比較>

主たる事務所の所在地	法人数※1	人口	10万人当たり法人数
陸前高田市	24	16,977 ※2	141.4
北上市	40	90,852 ※3	44.0
盛岡市	197	275,739 ※4	71.4
岩手県	681	1,144,407 ※5	59.5
全国	60,060	123,784,000 ※6	48.5

※1 内閣府NPOホームページ <https://www.npo-homepage.go.jp/npoportal/> 2025年5月5日アクセス

※2 陸前高田市ホームページ <https://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/soshiki/shiminka/shimingakari/8/jinkousetaisuu/8922.html> 2025年5月5日アクセス

※3 北上市ホームページ <https://www.city.kitakami.iwate.jp/material/files/group/13/setaibetu0703.pdf> 2025年5月6日アクセス

※4 盛岡市ホームページ <https://www.city.morioka.iwate.jp/shisei/1027188/1042958/index.html> 2025年5月6日アクセス

※5 岩手県ホームページ <https://www.pref.iwate.jp/kensei/profile/1000653.html> 2025年5月5日アクセス

※6 総務省統計局ホームページ 2024年11月確定値 <https://www.stat.go.jp/data/jinsui/new.htm> 2025年5月5日アクセス

(ウ) NPO 団体等が多い理由について

・被災前から市民グループの活動が活発であるところに、東日本大震災の被害が大きかったので、多くの支援団体が入ったことです。

・地元グループが外部支援団体の支援によりエンパワメントをつけて、NPO 法人等になりました。法人格を持つことにより、社会的な信用をもつことができ、様々な補助金申請等が可能になりました。

・市内法人団体の方の NPO 団体が多くなった理由に関するコメント

「NPO には 2 種類『自己実現型』と『ニーズ対応型』がある。自分もそうであるが、陸前高田市の場合、困っている被災者を放っておけなくて、一生懸命活動していたら、NPO になった団体が多く、ポテンシャルが非常に高く、『ニーズ対応型』の団体ばかりです。最初から復興には、20～30 年かかると予想していました。陸前高田市は、人口あたりの NPO 数が非常に多い。」

「対話型の活動で、いろいろな NPO 団体がつながり、多世代型や対話型の活動ができているのか？ → もともと被災者のニーズが何かを、把握することが、対話だということが、わかっている団体が多い。それに対応しようとする自然に NPO 同士が連携することになりました。」(2025.3.26 インタビュー結果)

(4) はまかだ運動における NPO 団体の役割

<初期段階(震災黎明期、震災創成期)>

(ア) 支援者のネットワーク連絡会を形成し、地元住民との話し合いの場をつくり、地元のニーズと支援者の目的を一致させようとした。

(イ) 前記のことをすることにより、「地域主体のまちづくり」を目指し、支援格差を解消し、住民自ら、主体的に地域の課題に取り組めるように自治会再生を支援しました。

(ウ) 被災者の交流の場を提供し、被災者同士の「はまる・かだる」を促進し、支え合いのきっかけ、こころのトリートメントを図りました。

(エ) いろいろなイベントを工夫して開催し、被災地の活性化と地域住民同士の交流を深めようとした。

(オ) 外部 NPO 団体等は、地元団体の人材育成や資金援助・確保等を支援し、地元団体・NPO 等の育成・再生を支援しました。

<転換期、発展期>

(ア) 被災していない地域や災害公営住宅、新たな開発地域への働きかけを行い、自治会づくり、サロンづくりを支援しました。

(イ) 地元の団体が、未来図会議等で顔見知りになり、被災者支援事業やイベント、会場提供で連携したり、共催するようになりました。そのことで、マンパワーの確保、事業内容の充実が図られました。

(ウ) 外部支援グループと地元のニーズのマッチングを図り、若い世代や専門家の交流を促進し、支援が途切れないようにつなぎました。

(エ) はまかだ運動に IT 技術を導入し、若い世代にも関心をもってもらえるようなきっかけを作りました。

<コロナ期、飛躍期>

(ア) コロナ禍においても住民への働きかけを継続して、はまかだ運動を継続できるように事業方法や感染対策等をお互いに工夫しました。

- (イ)地元 NPO 団体等の協働が、はまかだイベントの再開でひろがり、世代間交流事業、地域のお祭りの再開、郷土に目を向ける視点などにつながりました。
- (ウ)被災者支援からの脱却に向けて、新たな仕掛け作り、新たな予算の確保、新たな分野との事業をそれぞれの立場で考えて、協働、行動しています。

(5) まとめ

こうした NPO 団体等が存在すること自体が、ソーシャル・キャピタルの強いことを意味しています。NPO 団体等を結成するためには、地域のために、非営利の活動をしようとする人々が多く存在し、正社員を 10 名選出することが必要となるため、それが可能な人間関係が存在しているということが予想できます。

また、NPO 団体は、行政サービスが不可能なボーダーライン層のサービスや家族機能が薄れた部分の代わりとなるような支援を柔軟に行うことが可能です。すなわち、「はまかだ運動」そのもの、ゆるやかに地域をつなげることが、NPO 団体に期待できるといえます。

今後も、自治体サービスと NPO 法人等が密接に連携し、「はまかだ運動」を継続していくことが必要だと考えます。

参考文献

坪郷 實 (2018)「市民参加による「ソーシャル・キャピタルの形成と中間支援組織の役割と機能」参加システム No.114 7-9

第3章 インタビューから見てきたはまかだ運動の果たしてきた役割

はまかだ運動が果たしてきた役割を整理するため、2024年8月～10月の期間に18グループ24人に対し①半構造化面接を実施、②得られたデータから逐語録を作成、③インタビュー対象者による内容確認、④③で得られたデータを元にコード化、⑤抽象度を上げ帰納的に分析、というプロセスを経てデータを整理しました。インタビュー対象者の選定には、地元自治体の保健師の協力を得て、市内の全行政区から代表性のある市民を選出してデータの飽和を目指しました。なお、抽象化のプロセスにおいては地元自治体の市保健師、県保健師、県内外大学職員、県外社会福祉協議会職員及び県外医師からなる多様な立場の共同研究者と複数の視点で精査しデータの信用性を高めました。この章では、調査結果を基にはまかだ運動に対する「市民の捉え方」、「市民に与えた影響」、「(はまかだ運動の)促進要因」、「(はまかだ運動の)阻害要因」を整理し、変遷の概要をまとめています。

(前川 明宏)

1. 市民の捉え方

(1) はまかだはコミュニケーションの場になっている

(ア) 人が地域でつながる居場所

人が集まって交流・情報交換し、居場所になっている。声を掛けあう事で、その居場所につながったり、他者をつないだりする。

(イ) 対話の場

話しやすい環境を作り、集まり、しゃべり楽しく過ごしている場。何か目的を持った話ではなく、対話することそのものを大事にし、対話による相互作用から活動が生まれている。

(2) はまかだは自然に実施されている

(ア) 様々なテーマで意識せず自然に実施

元々自分(住民)達が自然にやっていた活動で、高齢者教室や地域行事等集まりやすいテーマで結果的に展開されていた。特に意識せず、普段から行っている。

(イ) なんだかよく分からないけれど良い運動

はじめは何のことだか良く分からず、今でもニュアンスや意味はうまく言葉にできないけれど、なんとなく良い運動。でも、具体的に何がいいのか説明できない。

(3) はまかだは住民主体の多テーマ活動になっている

(ア) 住民主体の地域活動

住民自身が地域のために関係機関と協働し、地域のために無理せずに行っている。「多様な人達と出会い助けられてやってきたので、活動を通じて恩返ししたい」気持ちで、自分(住民)の必要と思うことをかなえている。

(イ) 関心のあるテーマで意図的に実施

体操や、お茶っこ(会食)、ちょっとしたお小遣い稼ぎになる作業等、テーマに縛られず、自分たちの関心の向くことを実施している。

(4) はまかだはソーシャル・キャピタル

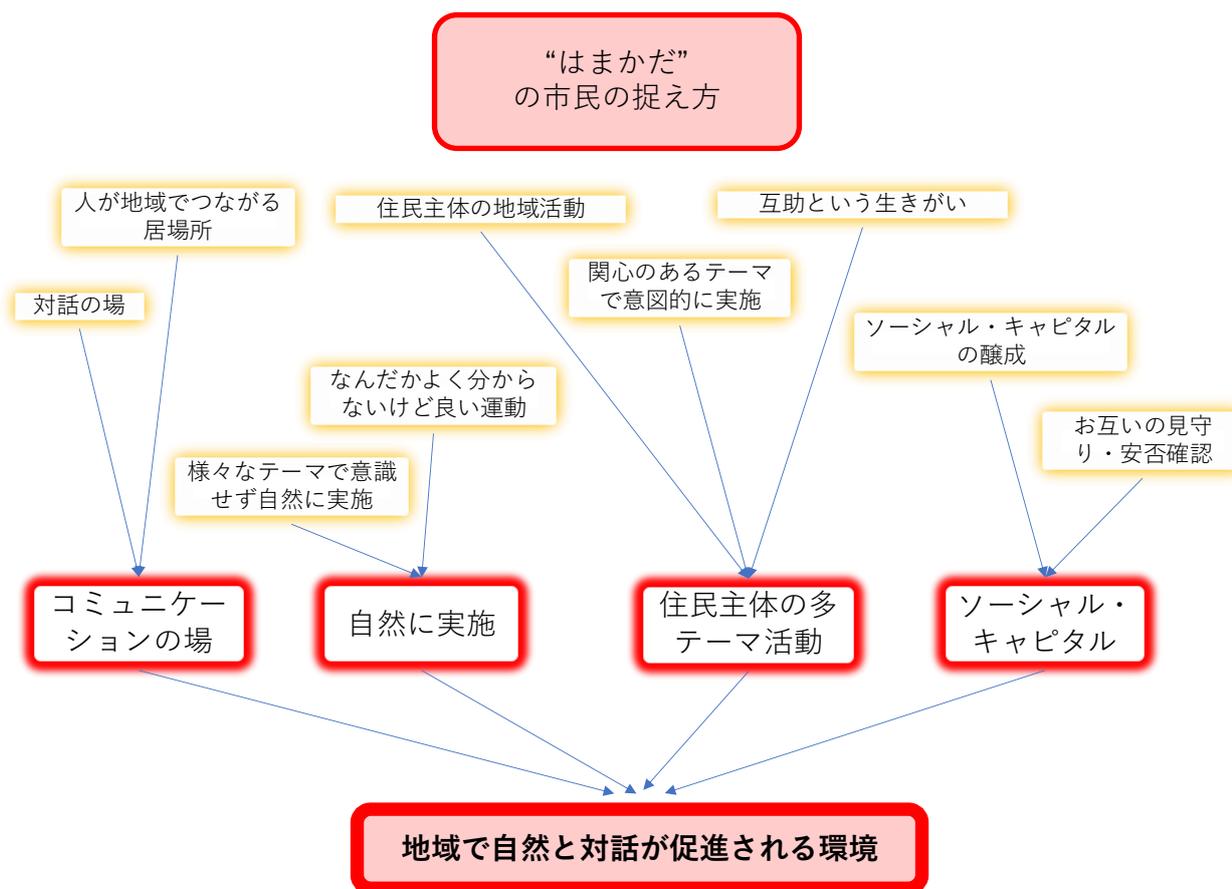
(ア) お互いの見守り安否確認(お互い様)

(震災当初) 仲間の安否も分からず、生死を確認してお互い安心した。現在、参加者が高齢化し、隣人同士の見守りの場になっている。

(イ) ソーシャル・キャピタルの醸成

NPO として活動している、ある団体では「コミュニティ作りはソーシャル・キャピタルの醸成そのもの」と解釈しており、あらゆる事業の横串にはまかだ(ソーシャル・キャピタルの醸成)を取り入れている。

図 1 はまかだの市民の捉え方



前記(1)～(4)を下記の図1「はまかだの市民の捉え方」にまとめました。

(5) 市民の捉え方に関するまとめ

住民主体の多テーマ活動が自然と実施され、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。このことから、はまかだ運動は、住民主体の様々な活動を通じて自然と対話が促進される環境を目指し、結果的にソーシャル・キャピタルを市民が感じられる運動として捉えられていました。

2. 市民に与えた影響

(1) 対話環境の醸成

(ア) 安心して集える場の創出

当初は被災の程度によって受けられる支援に差があり、集まりにくかったが、活動が継続し、自分を待っていてくれる居場所ができた。

(イ) 相互理解の促進

本音を話しても良いと思えるようになり、他者の理解も他者からの理解も深まった。

(ウ) 対話の促進

世代や参加者・支援者の立場が違う人でも、対話するようになった。面白い話だけでなく、亡くなられた方の思い出話も語られるようになった。

(2) ソーシャル・キャピタルの醸成

(ア) 互助の促進

理解のある地元企業や社協、個人等、いろいろな人の助けがあり、一人ではできないことをお互いにできた。

(イ) 新しいつながりの創出

参加の場を提供することで、新しいつながり、交流が生まれ、近所以外の地域の知らなかった人とも知り合いになれた。

(ウ) 信頼形成

一緒に活動していることで、他の人から信頼が得られるようになった。

(3) エンパワメント

(ア) 市民参加の促進

参加者が運営に加わり、活動の運営方法を見直したら人気企画になった。団体の活動が見えて、これまで参加しなかった人も参加した。

(イ) 元気になった

活動を知って元気をもらえた。グランドゴルフや体操等に参加して、体力の衰えを遅らせられてると実感し、気持ちも身体も元気になった。

(ウ) 生きがいの創出

津波で様々失ったが、活動仲間が居たから生きてこられた。腰が痛くても、どうしても参加したいと思っている。サロンで人と会うのが楽しみで生きがい。

(エ) エンパワメントが引き起こされた

震災当初、支援で何でも無料で手に入り、地元の商店で物が売れないし、人にやってもらうことがあたりまえになっていた。支援者が撤退していく中で、お金を出してでも継続していきたい活動に気づき、自分たちのやりたいことを自分たちで行うようになった。

(4) 意識の拡大

(ア) 物事に対する視野の拡大

子育てサロンでは自分と違う話をきいて、子育ての価値観が広がったことや、ひ孫と同居した高齢者が家の電話に出るようになり、人との関わりは良いと思うようになった。

(イ) 住民の集いの場を認識

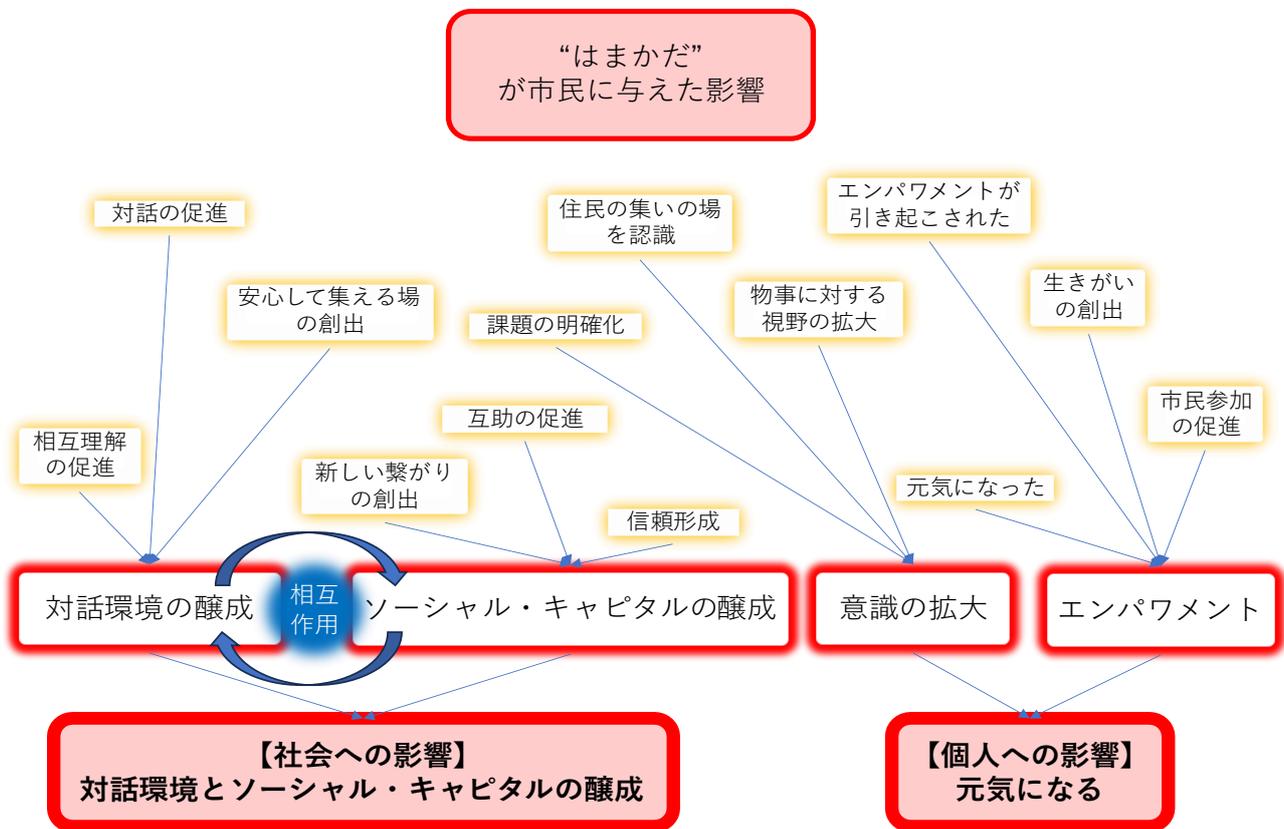
意識せずに自然と人が集まる、話す、交流する場所(河川敷、桜等)を認識したり、それまで煩わしいと思っていた地区の集まりなども交流の場だと認識するようになった。

(ウ) 課題の明確化

参加者と一緒に活動していると、どこが肝心なところで、何が欲しいのか分かったり、今のままだと足りない部分は何なのか気がつけた。

前記(1)～(4)を下記の図2「はまかだ」が市民に与えた影響」にまとめました。

図2 はまかだ」が市民に与えた影響



(5) 市民に与えた影響に関するまとめ

地域づくりの面では、対話環境の醸成やソーシャル・キャピタルの醸成といった影響が示唆され、個人には意識の拡大やエンパワメントが引き起こされていると示唆されました。また、対話をするには何かしら相手と関係性が築かれ、関係性を築くためには相手とのコミュニケーションを必要とすることから、対話環境やソーシャル・キャピタルが醸成されることが相互作用しているのではないかと考えられました。

3. 促進要因

(1) 地域文化

(ア) 平時からなじみのある活動

なじみのある活動(手芸、囲碁、食事、お茶っこ、体操等)やみんな知っている音楽等を切り口に活動している。

(イ) 地域に根ざした活動が盛んなこと

昔からの伝統行事や祭りなどが盛んだった。

(ウ) もともとあったつながり

昔からの知り合い、会社や地域の集まりの知り合い、地元の有名人等のつながりがあった。

(エ) 故郷への想い

仕事をきっかけに地元を離れていたが、退職後は故郷で活動したいと思っていた。

(2) お互いを大切にできること

(ア) 理解されること

家族や周囲の人からの理解が得られることや、参加者からも受け入れられること。また、自分たちの活動を知ってもらえるように PR すること。

(イ) 参加者の自由を尊重

好きなときだけの参加も、一部だけの参加も自由。参加できないときには無理に参加しなくても OK。自分も過ごしたいように過ごし、周りに人のしたいこと、自主性も尊重する。活動プログラムにも余白・ゆとりがあること。

(ウ) 互酬性

いつか自分もお世話になると思い、お互い様にお世話し合う関係で、周囲に頼れる。分け隔て無く、参加者同士を認め合える場。

(エ) 多様性

世代や性別に縛られず、新しい価値観や出会いに寛容であること。テーマは絞られず、様々な参加者がそれぞれのニーズに合わせて参加。

(オ) 情けは人のためならず

企業の地域貢献活動。震災時、日本各地、世界の人達に出会い助けられて今があるので、活動で恩返ししたいと思った。

(3) ヘルスプロモーション

(ア) 自助・互助によるできることの具現化

やりがい、生きがい、なんとかしたいという熱意による自主的な活動をできる形で具現化すること。

(イ) 適切な公助

自治体職員からの働きかけや連携も、自分たちの活動の後押しになった。

(ウ) 安全・安心を確保

お互いの安否確認ができることで、安心できる。

(4) 居場所

(ア) 集まりやすい体制の整備

快適で安全な集まる場所とそこへ行くための手軽な移動手段があること。簡単準備で長く続けられること。

(イ) 共食

持ち寄りでも、お弁当でも、一緒に何か食べる機会があること。

(ウ) 継続性

活動を継続することやそのための声かけを続けること。

(5) 協働

(ア) 共に活動すること

地元の人や、他グループの人とも交流したり、連携したりして、共に活動すること。

(イ) パートナーシップ

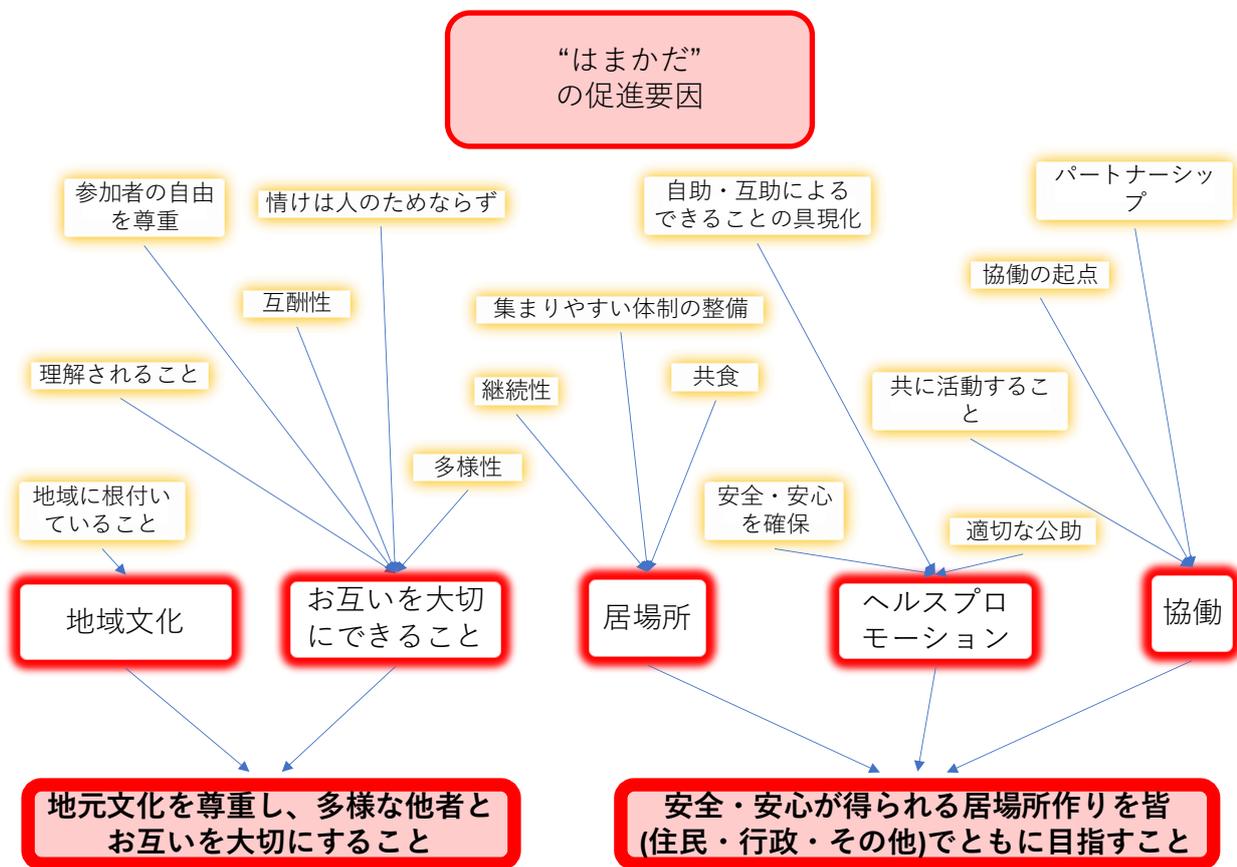
気持ちよく声を掛け合え、賛同し応援してくれる仲間の存在。

(ウ) 協働の起点

地域をよく知るキーパーソンを起点に活動を考えたこと。

前記(1)～(5)を下記の図3「促進要因」にまとめました。

図3 促進要因



(6) 促進要因に関するまとめ

地元文化を尊重し、多様な他者とお互いを大切にすることをベースに、安全安心が得られる居場所づくりを、住民も行政もその他の立場の人も共に目指すことが促進要因として考えられました。

4. 阻害要因

(1) 活動の不自由

(ア) 活動の自由の制限

ゆとりのない活動プログラムやコロナ禍における活動自粛、自由に活動できる状況を失うこと。

(イ) 運営上の課題

マンパワー、予算、活動の場(ハード面)が不足したり調達困難であったこと。

(ウ) 継続困難

担当者の交代の際に引き継ぎがうまくいかないこと、活動が一時中断すること、活動に参加できないときの声かけも続かなくなること。

(2) DEI(多様性(Diversity)、公平性(Equity)、包括性(Inclusion))への配慮不足

(ア) 多様性の乏しさ

活動のテーマが限られ、例えば高齢男性が参加しやすいテーマが乏しいこと。

(イ) 公平と平等のギャップ

被災の程度の差が支援の差に現れることがあり、公平に支援を受けられる反面で、住民間で受けられる支援に不平等が生じたこと。

(ウ) 包括性の欠如

違いを認め合えず、独りよがりな考えを進めてしまうこと。また、以前に意地悪されたこと。

(3) ソーシャル・キャピタルの未成熟

(ア) ソーシャル・キャピタルの負の側面

他の自治会の結束の輪に入れないことや、参加者が固定化されて新規参加者が排除されること、また、趣味の会の新入りと古参の間の理不尽な上下関係。

(イ) 信頼不足

非対等な関係性や住民に信頼を得られていない支援者の活動。

(ウ) 共通の知人の不在

キーパーソンがいなくなったことや、転居回数が増える度に知っている人が居なくなること。

(4) 現状と思い描く生活観の不一致

(ア) インフラと生活観の不一致

仮設住宅から災害公営住宅や戸建てに転居し、声を掛けたくても掛けられない環境になったことや、車社会なのに高齢化や駐車場の遠さなどにより車移動ができなくなったこと、また公共交通機関も乏しいなど移動したいのに自力で移動できないこと。

(イ) 住民の高齢化

活動参加者の高齢化。

(ウ) 優先順位の高い他の用事

働いている人は仕事優先、家族が体調を崩せば介助優先、それぞれの生活における優先順位がある。

(エ) 現状維持バイアス

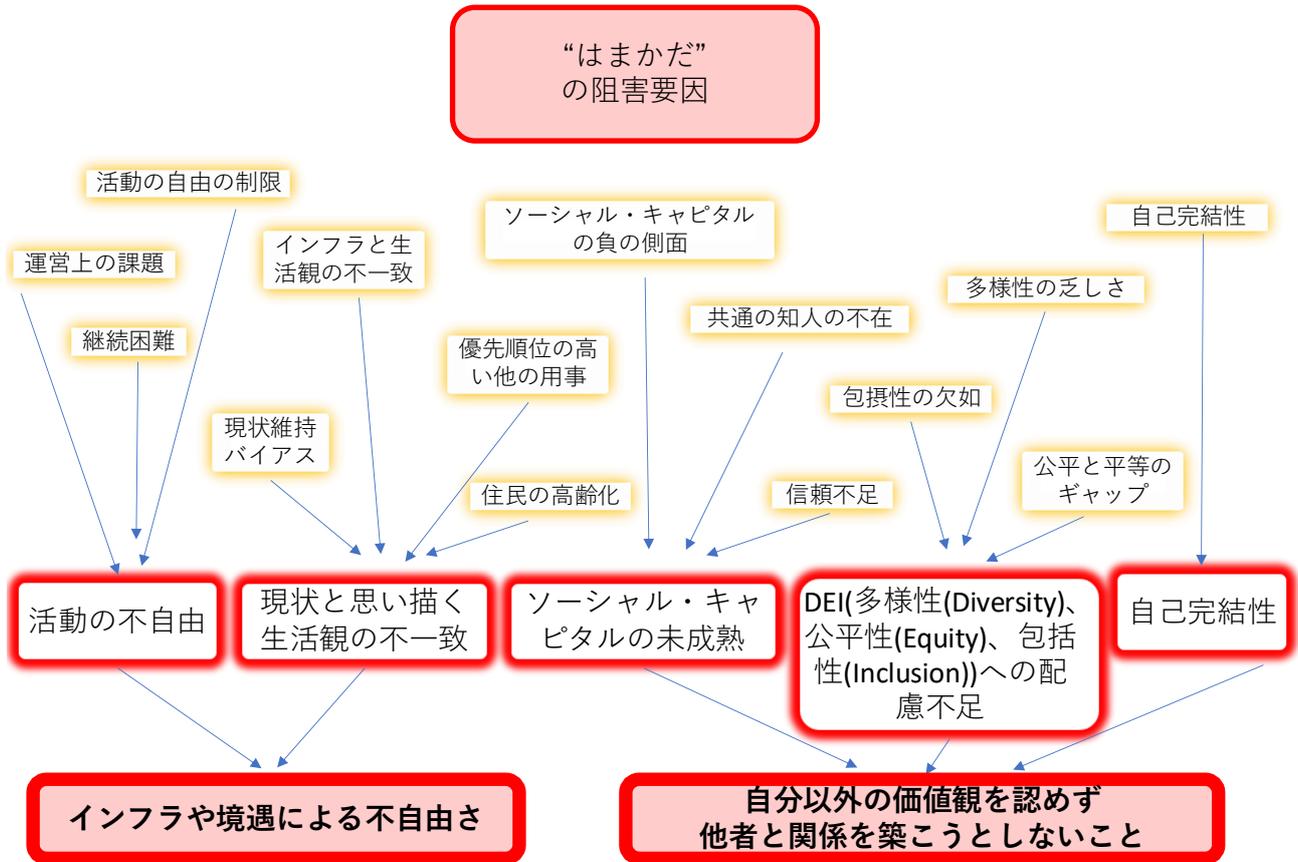
特に明確な理由は無いが、なんとなく面倒くさいことや参加のメリットが不明確なので、参加に至らない。

(5) 自己完結性

インターネットなどで情報収集が自己完結すること。

前記(1)～(5)を下記の図4「阻害要因」にまとめました。

図4 阻害要因



(6) 阻害要因に関するまとめ

個人要因では、自分以外の価値観を認めず、他者と関係を築こうとしないことが考えられました。また、環境要因では、インフラや、自身のおかれた境遇の不自由さが考えられました。

5. 住民の暮らしの変化とはまかだ運動の変遷概要

はまかだ運動の変遷については第2章にて詳細が丁寧にまとめられていますが、住民の暮らしの変化とはまかだ運動の変遷概要について、コンパクトにまとめようと思い整理しました。すると、はまかだ運動には大きく3つの転換点があったことが分かり、それらを節目に4つの時期があると考察されました。

(1) 3つの転換点

(ア) 東日本大震災前から元々つながりの深い地域の特徴があった

震災前から保健師が住民組織活動の活性化を積極的に行っており、元々この地域には人と人とのつながりを考えるイベントや市民サークルの活動、地区の行事が盛んでした。また、人口規模が小さいこともあり、良くも悪くも暮らしている集落の出来事は住民同士わかる地域でした。さらに、季節に合わせて集落で一斉に漁業、農業を行う一次産業や祭りが盛んな地域性も住民のつながりに影響していたのかもしれませんが。

(イ) 第一転換点: 東日本大震災 (2011年)

震災によりそれまでの生活が一変し、それまでの人とのつながりにも喪失の危機感が生じました。支援者が集まる会議で“何気なく集まり、話していたことが大切だったことに気がついた”という気づきが、支援者の中で共有され、その認識を概念化、言語化する過程ではまかだ運動は展開されました。

(ウ) 第二転換点: 災害公営住宅への入居と自宅再建 (2017年頃)

仮設住宅が解体され、自宅の再建や、災害公営住宅が完成すると、新しい建物ができる反面、仮設住宅でできた人とのつながりが喪失してしまう危機感が生じました。同じ頃、外部支援者から地元の住民や支援者に活動の主体が移っていったことや、仮設住宅でできたつながりを維持しようと活動を起こす団体もありました。

(エ) 第三転換点: コロナ禍 (2020年頃)

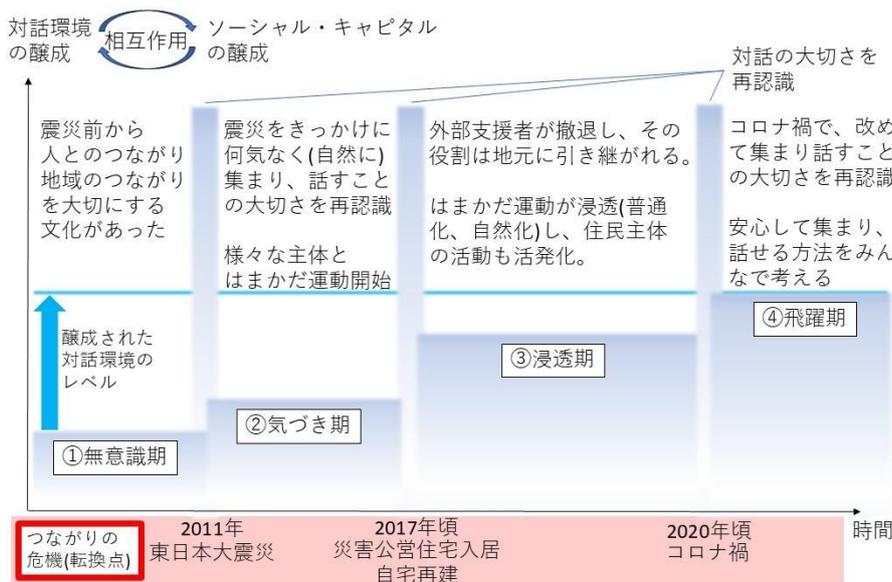
コロナ禍では、いわゆる3密の回避を余儀なくされ、地域での集まりを中止せざるを得ませんでした。しかしながら、集まり話すことは大切だという認識が浸透していたことで、屋外の活動ならば大丈夫ではないか？ 空気の流れを管理し換気をすれば集まれるのではないかと、それぞれができる形で活動を具現化する変化が生まれました。

これまでの変遷には共通して①つながりの喪失危機、②地域での対話・行動、③活動の変化の3段階のプロセスがあり、大きく捉えるとそれが3度起きていたことが分かりました。

(2) 4つの時期

はまかだ運動は、①無意識期: 東日本大震災以前の暮らし②気づき期: 東日本大震災発災から仮設住宅での暮らし③浸透期: 災害公営住宅完成や自宅再建後の暮らし④飛躍期: コロナ禍以降の暮らしと、住民の暮らしの変化に合わせて変化したように捉えられました(図5: はまかだ運動(対話・つながり促進運動)の変遷概要)。元々陸前高田市は、比較的高い結束型のソーシャル・キャピタルと低い橋渡し型のソーシャル・キャピタルを有していたと思われます。そうした背景のもと、震災直後は外部支援者の援助で橋渡しされ受援体制が増し、地元

図5 はまかだ運動(対話・つながり促進運動)の変遷概要



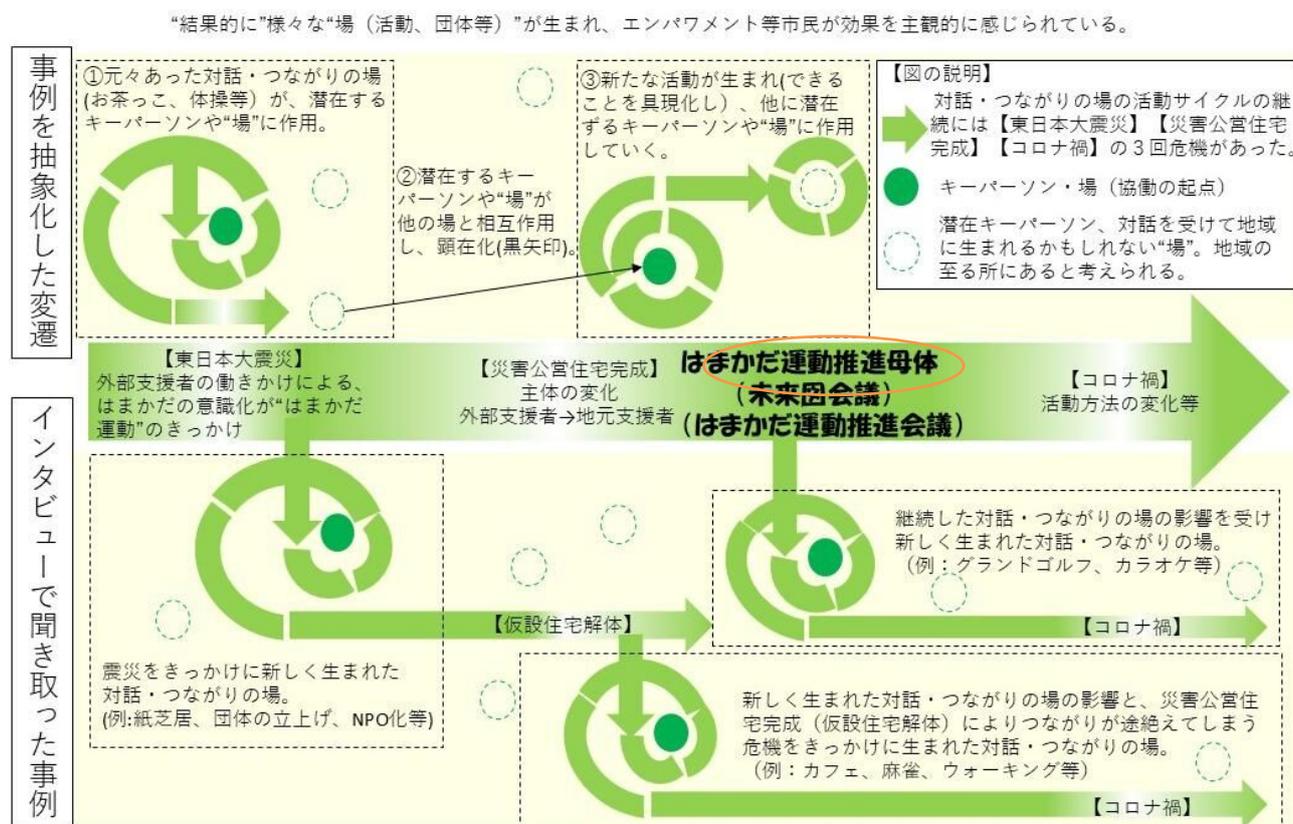
支援者と外部支援者が対話し協働していました。災害公営住宅完成頃には外部支援者の役割が縮小し、地元の住民・支援者が役割の中心を担っていきました。コロナ禍においてもこれまでに醸成されたソーシャル・キャピタルと対話環境がレジリエンスを発揮させたのではないかと考え左記の図5: はまかだ運動(対話・つながり促進運動)の変遷概要に図示しました。

(3) 地域で広がるのはまかだ運動

インタビューを通じて「何かやりたいと元々思っていた」「○○の活動をみて自分もやりたいと思った」「元々○○の活動をしていたから、今の活動ある」等、他の活動団体(あるいは個人)から影響を受けて、現在の活動に至っていると話されている方が大勢いらっしゃいました。震災直後から支援者、市民、行政等により未来図

会議が展開され、(イ)でご説明した転換点を乗り越えながら現在もはまかだ運動推進会議に形を変えて続けられています。この会に参加した方をキーパーソンとして複数の活動の場が生まれ、さらにその活動の場から影響を受けて新たな活動の場が生まれていることも分かりました。地域に潜在しているキーパーソンが住民主体の地域活動(対話・つながりの場)に触れて、新たなキーパーソンとして活動を興していく変化を下記の「図 6 地域で広がるはまかだ運動」で図示を試みました。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、健康づくりが促進され結果的に平均寿命の延伸が引き起こされたのかもしれませんが。今後もはまかだスポーツの登録により、活動の場が見える化し、潜在しているキーパーソンらにより新たな活動が生まれていくことを期待しています。

図 6 地域で広がるはまかだ運動



6. 今回のインタビューを通じたまとめ

住民の方や県外支援者の方に貴重なお話を教わることができ、はまかだ運動が果たしてきた役割をこの章では整理しました。それを踏まえ今後対話やつながり作りを促す活動がさらに展開されれば良いと考えました。例えば、平時から個別多様な課題に対応できるよう、高齢者、子育て、精神等各分野で包括支援提供体制の整備に取り組まれている現状があります。また発災時には活用可能な資源が限られる中で予期せずに発生する課題の解決も求められます。平時でも発災時でも、多様なステークホルダーと共に現状でとれる支援策を対話し続ける必要があると思います。そうした場面で、はまかだ運動(≒対話促進運動)の様な、対話そのものを促進させる意識が各分野の活動ベースにあれば、災害フェーズに関わらず、結果的に各分野に関わる人や集団にエンパワメントが引き起こされるのではないかと考えられます。

対話を通じた地域づくりを展開されている全国の方々とともに、対話やつながり作りの豊かな地域づくりを目指して行けたら良いと考えております。

参考：インタビューデータ表

(1) はまかだの捉え方

大カテゴリ(4)	カテゴリ(9)	サブカテゴリ(28)	
コミュニケーションの場	人が地域でつながる居場所	人が集まる場	
		交流・情報交換の場	
		居場所の一つ	
		人と地域がつながる場	
		居場所づくり	
		人が集まる場を作ること	
		声を掛け、集まること	
		社会参加し健康維持	
	対話の場	話しやすい環境を作ること	
		集まり、しゃべり、楽しく過ごすこと	
		対話を通じた活動	
		対話そのものを大事にする活動	
	自然に実施	様々なテーマで意識せず自然に実施	様々なテーマに合わせ意識せず自然と実施
		なんだか良く分からないけど良い運動	なんとなく良いけど何が良いか不明
初めは何だかよくわからない			
意味が良く分からない			
ソーシャル・キャピタル	お互いの見守り・安否確認	お互いの見守り・安否確認	
		安心する場	
		参加者が高齢化	
	ソーシャル・キャピタルの醸成	ソーシャル・キャピタルの醸成	
住民主体の多テーマ活動	住民主体の地域活動	住民自身の協働のまちづくり	
		お世話になった方々への恩送り	
		できることを具現化し、周りからも認められる	
		自助力が大きくなる	
		地域のために無理せず活動	
	関心のあるテーマで意図的に実施	関心のあるテーマと組み合わせて行われる	
		自然に実施されるものと、意図的に実施されるものがある	
	互助という生きがい	仲間と助け合うという生きがい	

(2) 市民への効果

大カテゴリ(4)	カテゴリ(13)	サブカテゴリ(38)
対話環境の醸成	安心して集える場の創出	集まれるようになった
		人が集まる場ができた
		安心して過ごせる場ができた
		居場所ができた
		人との交流を楽しめるようになった
	相互理解の促進	他者への理解が深まった
		他者からの理解が深まった
		本音を話してもよいと思えるようになった
	対話の促進	対話が大切なことだと思えた
		本音を語りあえるようになった
		辛いことも語り合えるようになった
		多世代間のコミュニケーションが良好になった
ソーシャル・キャピタルの醸成	互助の促進	企業と住民の連携促進
		連携が深まった
		助けてもらえるようになった
		一人ではできないことができた
		次世代と連携できそうだと感じた
		お互い様の活動が増えた
	新しいつながりの創出	地域の他者とつながる場が大切だと気づいた
		新しいつながりが生まれた
信頼形成	信頼が得られた	
意識の拡大	物事に対する視野の拡大	自分の考え方が広がった
		自分自身の認識が深まった
	住民の集いの場を認識	人が集まる・話す・交流する場所を認識するようになった
		日常にある交流の場を認識するようになった
	課題の明確化	活動の課題が明確になった
		健康課題に気がついた
エンパワメント	市民参加の促進	参加者が主体的になった
		住民の参加が促された
		参加を示すシンボルになった
		地域での活動が円滑になった
		参加者数に正の相関関係を感じた
	元気になった	気持ちが元気になった
		体が元気になった
	生きがいの創出	生きがいがあった
エンパワメントが引き起こされた	住民の力を引き出した	
	できることの具現化を促した	

(3) 促進要因

大カテゴリ(5)	カテゴリ(15)	サブカテゴリ(48)
お互いを大切にできること	理解されること	活動の PR
		参加者が承認されること
		周囲からの理解
		家族からの理解
	参加者の自由を尊重	参加・不参加の自由
		人それぞれの自由
		参加者に時間のゆとりがあること
	互酬性	お互いを理解した対応
		助け合い
		周りを頼ること
		お互いを認め合える場
	多様性	多世代交流
		参加者のニーズに合ったテーマ
		新しいつながり
		新しい価値観との出会い
		性差によらない活力
情けは人のためならず	地域貢献	
	恩送り	
ヘルスプロモーション	自助・互助による できることの具現化	なんとかしたいという熱意
		生きがい、やりがいがあること
		できることを具現化すること
		住民の主体性
		自主組織の多いこと
		自主的な活動
		自主運営を促す声かけ
	適切な公助	行政機関と連携
		住民の自助・互助に対する行政の促し
安全・安心を確保	安全・安心を確保	
地元文化	地域に根付いていること	平時からなじみのある活動
		地域に根づいた活動が盛んなこと
		元々あったつながり
		故郷への思い
居場所(次ページへ続く)	共食	共食の機会
	継続性	継続すること

居場所(前ページの続き)	集まりやすい体制の整備	移動手段があること
		集まる場があること
		感染リスクが高まる可能性への適切な対策
		中長期的な活動
		集まる場の地理的近さ
		快適な環境
		負担が重くないこと
協働	共に活動すること	地元の参加者と一緒に活動すること
		他者との連携
		他のグループとの交流
		他者とのつながり
	パートナーシップ	仲間の存在
		声を掛けることができる関係
	協働の起点	地域のキーパーソンとの連携

(4) 阻害要因

大カテゴリ(5)	カテゴリ(14)	サブカテゴリ(26)
活動の不自由	活動の自由の制限	コロナ禍による活動自粛
		活動の自由の喪失
	運営上の課題	予算確保の困難さ
		共食の機会確保予算の不足
		人手不足
		活動の場の欠如
		施設運営に関する複雑な課題
	継続困難	活動の一時中断
		引き継ぎの困難さ
		声を掛けが止むこと
DEI(多様性(Diversity)、公平性(Equity)、包括性(Inclusion))への配慮不足	多様性の乏しさ	活動テーマの限定
		共感できるテーマが無いこと
	包摂性の欠如	違いを認め合えないこと
		意地悪する人
	公平と平等のギャップ	被災に伴い享受できる支援の格差
ソーシャル・キャピタルの未成熟	ソーシャル・キャピタルの負の側面	結束型 SC の負の側面【排他性】
		ボンディングの SC の負の側面
	信頼不足	信頼の不足
		非対等な関係
	共通の知人の不在	キーパーソンの不在
知らない人ばかりの環境		

現状と思い描く生活観の不一致	インフラと生活観の不一致	移動手段の乏しさ
		声を掛けられない環境
	住民の高齢化	住民の高齢化
	優先順位の高い他の用事	それぞれの生活への負担
		働いている人は仕事優先
		家族の体調の変化による介護や入院支援による参加優先度の低下
現状維持バイアス	参加のメリットが不明確	
	なんとなく面倒くさい	
自己完結性	自己完結性	情報収集が自己完結

(5) 要望等

【具体的な市民活動へのサポート】

- ・はまかだ助成金を作って欲しい（食料費、会場費、人件費）
- ・リーダーとサポーターを確保して欲しい
- ・移動に対して支援が欲しい

【更なるはまかだの促進】

- ・交流ブラザの更なる活用
- ・会議参加者が横でつなげられるようにして欲しい
- ・現予算終了後も関係団体が協働できる仕掛けが欲しい
- ・市民が地域作りを意識した活動ができる、団体を紹介して欲しい

【まちづくり】

- ・様々な主体と連携した持続可能なまちづくりを望む
- ・市民が地域作りを意識した活動ができる、環境作りと後押し
- ・市民が自発的に支え合い活動ができるようにして欲しい

【認められたい】

- ・コミュニティづくりの成果を認めてほしい
- ・地道に活動を継続している団体に目を向けて欲しい
- ・対話の返事がほしい

【その他】

- ・（被災時には）全国からの保健師看護師の支援が必要

本章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」（<https://www.daido-life-welfare.or.jp/chiiki.html>）の調査研究報告書に今回のインタビュー結果を加味して編集しました。

第4章 東日本大震災から「はまかだ運動」誕生までの考察

1. 「はまかだ運動」の研究にいたった経緯

東日本大震災後 15 年目に入ったが大きな災害を経験した地域に対する支援は希薄になってきています。被災率が 9 割を超え、多くの自治体職員が死亡した陸前高田市は、直接的、間接的に全ての市民が被災者であり、また見える被災、見えない被災、見えない孤立があるという観点から被災直後の自殺予防にとどまらず、中長期的な視点で地域が元気になることを目指し、様々な取組を展開してきました。東日本大震災被災直後から外部支援者が入り、保健医療福祉包括ケア会議(未来図会議)を開催し、市民全体への健康調査を行うとともに、仮設住宅等でのサロン活動により、市民のこころのケアに力を注いできました。加えて、被災 2 年目(2012 年)から、被災地内の市民への支援格差の懸念と、陸前高田市がある県はもともと自殺率が高い地域であったことから、自殺予防運動の一環として被災者同士の支援「はまかだ運動」を提唱し取り組んできました。

大規模複合災害後、このように長期に継続している市民、NPO 団体、関係団体、行政組織など自治体全体で取り組んでいる運動(地域活動)は類をみないため、この「はまかだ運動」の歴史的経過や継続要件、被災を経験した市民への健康影響を明らかにすることは、今後想定されている各種災害で、ソーシャル・キャピタルが醸成されていけば、「災害による市民への心理的負荷を軽減できる」と考えます。

この研究により、平常時から「はまかだ運動」のような形で、地域のソーシャル・キャピタルの醸成をしていくことが、災害時にも心身共に市民が助け合える地域のつながりづくりへ広がりをもたせると考えます。「ソーシャル・キャピタルの醸成」は、健康日本 21 第 2 次の目標に掲げられています。しかしながら、この項目の目標達成は、「C」判定となっており、今後さらなる行政・市民の協働による取組が必要だと考え、研究成果の発表により、他都市への波及を期待しています。その結果、我が国の地域包括ケアシステムの構築のみならず、健康日本 21(第三次)が掲げる「社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上」や「自然に健康になれる環境づくり」のモデルにもなり得ると予想されます。

(日高 橘子)

2. 東日本大震災から 15 年経ったから見えてきたこと

よく、「災害に備えて」ということが語られます。実際に東日本大震災に遭遇する前の被災地の皆さんは「災害に備えて」という思いを持っていたと思います。一方で、支援に入っている人たちもそのような思いを持ち、事前にできていたことは何か、もう少しこういう準備をしておけば良かったのかと思うことが多々あると思います。

しかし、15 年経ったからこそ、被災後 15 年を経験したからこそ、当事者であり、そこに関わってきた一人ひとりだからこそ言わなければならないことがあると思います。それは「人は経験に学び、経験していないことは他人ごと」ということです。

しかし、敢えてこのようにお伝えするのは、備えていなかったことが問題ではなく、つらい状況に陥った時に、誰かを責めるのではなく、一人ひとりができることを模索し続けることの大切さ、その時に「はまってけらいん かだってけらいん」という視点を持ち続けられることが、気が付けば一人ひとりが幸せになれるのだと、陸前高田市の一人ひとりが経験してきたことだからこそ、敢えてこのような形で皆さんにお伝えしたいという思いになりました。

(日高 橘子)

3. 東日本大震災発災前の地域活動

陸前高田市では、1970年代からコミュニティ施策を推進していました。これは、小学校区ごとの11地区を設定し、市民との対話を進めていくことからスタートし、コミュニティ活動の拠点となる施設を建設し、地域特性を最大限に生かして、様々な事業を企画、実施してきました。その代表的な例として、各地域で生産されている特産品や地域に伝わる歴史・文化などを活用した「まつり」の開催が挙げられ、地域活動が活発な地域でした。

2001年3月に、新しい時代の流れや変化に対応し、地域特性を生かし、市民が主役で誇りの持てる、交流と連携のまちづくりをさらに進めていく「陸前高田市総合計画」を策定しました。この計画の実現のため「健康」「環境」「創造」をキーワードに3つの戦略プロジェクトと地域別計画を積極的に推進し、「健康で文化の薫る海浜・交流都市」を目指したまちづくりを市民と協働で取り組んでいました。

また、1996年度に厚生省から「健康文化と快適なくらしのまち創造プラン」事業のモデル市として指定を受け、「ひと」と「まち」の健康という新たな視点に立ち、都市基盤の再構築を図ることを目的として、1997年3月に「陸前高田市健康文化都市推進計画」を策定しました。2001年9月9日に健康文化都市宣言を行い、市民一人ひとりが主体的に健康で文化的なまちづくりの推進に寄与できるよう取り組んでいたが、健康づくりの具体的手段が乏しい状況にありました。そこで、東日本大震災の4年前の2007年より、保健推進員と玄米ニギニギ体操を手段とした健康づくりをスタートさせ、2009年に「人と人とのつながりを大切にし、会員が元気になれること、楽しい健康づくりを地域に展開すること」を目的とした自主グループが設立されました。保健推進員と地区健康教室で指導を行ったり、県立高田病院と協働で普及啓発を行ったり、活発に活動を続けていました。

(遠藤 綾子)

4. 東日本大震災発災直後の混乱

2011年3月11日に発生した東日本大震災は、地震と想定外の津波により、かけがいのない尊い生命と財産、これまで築き上げてきた歴史的、文化的財産をも奪い去るとともに、市の中核をなしてきた市街地や商業・観光施設、地場産業施設、住宅、交通網、行政機能など広範多岐にわたる地域の社会的機能が壊滅的な被害を受け、社会経済行動に甚大な被害をもたらしました。市職員の25.1%が犠牲となり、保健師9名のうち6名が亡くなり、1名が負傷しました。地震によって発生した津波は、浸水高で18m(4~5階立て以上)もの高さで押し寄せ、市街地の実に86%ものエリアが浸水被害を受けました。震災時の2011年2月の同市住民基本台帳人口は24,246名でしたが、死者・行方不明者は1,800名を越え、全人口の約7.5%、市民の13人に1人を失うという甚大な被害をもたらしました。特に、行方不明者は200名を上回り、これまでの大規模災害との大きな違いとなっています。いわゆる、「あいまいな喪失」の一つである身体的(物質的)には不在も心理的には存在している「サヨナラのない別れ」を多くの市民が経験し、スピリチュアルな痛みをあの日以来、感じ続けています。

都市機能、行政機能を失った陸前高田市では発災直後、①場(病院や市庁舎、公共施設等)があり、②モノ(電話等通信手段、車、ガソリン、資料やデータ、水・食料等備蓄物資類)があり、③人(職員・スタッフ、関係者、市民)がいる、そしてその人の④経験や関係性(関係機関、市民同士の連携体制等)があるということを前提としていたこれまでの、災害復旧・復興活動の常識では、「全く対応できない」という状態となりました。中でも前述したとおり、多くの人を失ったということは、震災前から10年、20年、30年とかけて築き上げてきたその人のつながりや関係性を失ったことを意味し、その上で進んでいかなければならないという極めて特殊な状況に置かれていました。このことは震災から15年が経過しようとしている現在においても影響は大きく、改めて人財の育成が被災にかかわらず最も重要なことであると感じています。

それゆえに震災直後からしばらくの間は、「できる人」が「できることをやる」しかなく、「いいか、わるいか」よりも、「できるか、できないか」の視点で、それぞれが精一杯だからこそ、つながることを目指しました。このことは後に

急性期だけでなく、震災から中長期を迎えた時期においても言えることであり、つながり続けることの難しさは、むしろ急性期よりも中長期にあると考えています。全ての人に生活(日々)があり、災害により普通はあるものが「なくなってしまう」被災地では、それらを取り戻すために人と人がつながり続け、前に進もうとする、何気ない毎日や健康、当たり前のようにあった風景、地域の居場所、幸せを感じられる瞬間、そうした一つひとつが、いかにその人らしい健康や豊かさを支えていたのか、失って初めて気づかされました。

被災から4日目(3/15)に陸前高田市に入った佐々木亮平は、現実には起きていることが本当に現実なのかわからないまま、先が見えないことを怖がっている自分を認め、「目的や目標、何のために」を意識しながら、全てが想定外であったが、想定外を想定し続けられるよう、まずは情報の整理から始めました。2004年の新潟県中越地震の際の活動を思い起こしながら、被災から6日目(3/17)時点における保健医療福祉体制に関する向こう半年間程度の活動計画を作成しました。これにより短期周期で入り続けている市外からの各支援チームと、これからの課題や目標を共有、確認することが可能となりました。この時点では日本赤十字社を始めとする医療救護チームと、公衆衛生・保健師チームの情報の共有化をすることが難しい状況であったため、被災直後の今と先が見えるように次の各情報の整理を3日間で行いました。「①支援チームのみなさまへ(原則ルール)」は、現地に次々と入り続ける各支援者へのオリエンテーションがままならないため、基本ルールとして作成し、活動の基盤体制の構築を行いました。「②各チーム予定表(時間軸)」は、何の種類のチームが、いつまで、どのくらいの量で入り続けるのかがお互いにかかる一覧表として作成しました。「③市内各地域支援体制(地図・位置感覚)」は、陸前高田市と一言と言っても市内8町11地区に行政区が別れており、直接的な被害のあった沿岸地区から、津波は達していない山間の地区までであることから、距離的、地理的感覚を整理できるよう作成しました。「④医療体制図(役割・立ち位置イメージ)」は、岩手県庁や岩手県大船渡保健所を通じての医療支援チームではあったが、巡回型として機能するのか、もしくは後方支援なのか等の役割を整理する必要があったため、作成しました。「⑤関係機関連絡先(情報共有)」は、当時、現地でお互いに連絡を取る手段は、直接会うか、紙ベースの掲示板を見るか、衛星電話しかなかったため、貴重な連絡手段である衛星電話番号の各機関の一覧があれば、お互いに連絡がとりやすくなると考え、作成をしました。これらを現地スタッフが作成することは困難であったため、佐々木亮平が全て作成し、被災から9日目(3/20)に初めて各医療チーム、保健チーム、行政等と情報共有を行いました。先が見えない中に見えるようにするためには、巡回医療チームや救護所における定点医療チームの活動は、「今、個人」をまずは対象とした虫の目としての視点であり、優先順位からもハイリスクアプローチとして非常に重要でした。一方で、被災地域及び被災地域以外の地域について、「将来、集団」という時間的、地域的にも俯瞰した鳥の目で見続けるポピュレーションアプローチの視点も必要でした。今、振り返れば、これにさらに多くの関係機関等と意見交換しながら、走り動き続ける中で意志決定、判断を繰り返していたことから、魚眼レンズのような視点も持ち合せていたようにも考えます。こうした先が見えるようにするための視点は、有事だけでなく、平時における活動においても常に意識し続けることが重要です。

(佐々木 亮平)

5. 東日本大震災に学ぶ「役割の解放」

災害に備え、様々なマニュアルづくり、訓練、役割分担が繰り返され議論されています。そのこと自体は否定されるものではありませんが、東日本大震災の直後から陸前高田市の復興に関わらせていただく中でたどり着いた視点の一つが「役割の解放」でした。震災直後から現地の、全国各地から集まった様々な職種、能力を持った人たちが集まり、何が求められているのか、できる事は何か、誰がやるべきなのか、の模索が繰り返されました。もしそのチームに公衆衛生の医者がいたとすると皆さんならその医者にも何を求めるでしょうか。

岩室紳也は保健所や様々な地域で地域の様々な方々を巻き込んだ地域づくりに取り組んできた経験から、後に「未来図会議」と呼ばれる関係者が一堂に集まり、それぞれの思いを共有しつつ、「このようなまちに、未来になれば」という思いを共有するための会議を開催し、その会議のための資料づくりに取り組むだけではなく、会議をスムーズに運営するためのプロジェクターとスクリーンを寄付しました。

もちろん全ての医者と同じことができるわけではありませんし、結果的に震災後 14 年以上にわたって関わり続けているのも、そのような環境を求め、結果的に個人事務所を立ち上げたからでした。「できる人が、できることを、できる時に、できるように」というのは裏を返すと、職種やその職種、専門性に求められている役割にこだわらず、むしろその役割を解放することで、その人の能力を最大限に発揮することが実は社会が求めていることだと思いました。

ちなみに岩室紳也は HIV/AIDS 診療医でもあります、HIV/AIDS 診療にとどまらず、違法薬物を使用している人たちのプライマリケアからトランスジェンダーの人たちのホルモン補充療法を行ったり、それらの経験を踏まえた性教育を行わせてもらっています。国から与えられる免許はあくまでも手段の一つでしかありません。その手段を入り口として、一人ひとりが活動範囲を広げられると、もっと生きやすい社会になるのではないのでしょうか。

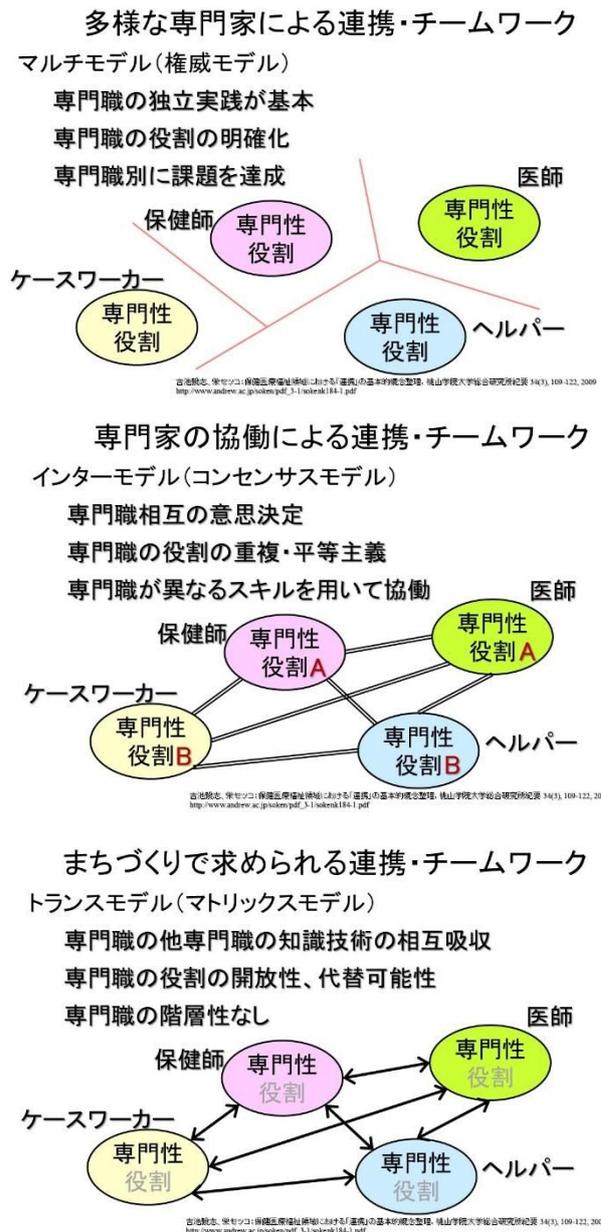
(日高 橋子、岩室 紳也)

6. 地域包括ケア会議から未来図会議へ

被災直後は、直接会うことが最も確実であり、シンプルでかつ安心ができました。つまり、直接会うことは、お互いが情報を共有するためだけでなく、お互いのエンパワメント(理解と共感の場)となったのです。これは支援者、受援者間だけでなく、市民同士の間においても文字通り、「人は話すことで癒され」、「言えることは癒えること」になっていました。発災 26 日目(3/27)から、市内外の保健医療福祉関係者による未来図会議(発足時は保健医療福祉地域包括ケア会議、2012 年から保健医療福祉未来図会議に、2018 年から未来図会議に名称を変更)を週 1 回ペースでスタートし、その後、7 年間は毎月開催し続け、最終的に 94 回(2020 年 2 月最終開催)実施しています。残念ながら、2020 年以降は新型コロナウイルスによる感染症予防対策の観点から開催することができなくなりましたが、被災直後だけでなく、中期長期にかけてフェーズが変わっていく中で、お互いに会い、現状を確認することで次に進み続けるための重要な場所(機会)になっていました。

未来図会議の目的は当初から一貫して変わっていません。①広域的かつ複合的な災害となっている震災からの復旧・復興に向け、市内外の関係者によるお互いの活動状況を共有し、できるだけ効率的・効果的にケアの提供ができるようになること、そして、②中長期的な視点で地域全体を俯瞰し、復興のためのデザイン(計画・

図 1 役割の解放



未来図)を議論する場にする事の 2 つだけです。①は特に急性期においては市内外関係者が混在する中で活動であったため、大変重要でした。同時に②のことも急性期から考え、話し合い続けることも重要なことと位置づけていたが、その理解はなかなか進みませんでした。緊急性はないが重要度の高い内容、つまり日々の活動の意味付けや目的の確認等を丁寧に行なうことも大切にしてきました。これは中長期以降の核心の部分であり、平時の活動にもつながることでした。常に「何のために」を考え続け、多くの人と共有し、つながり続けることで初めて気がつくことがあります。この場を継続することは簡単なことではありませんでした。2011 年 12 月に市の復興計画は策定されましたが、その内容と連動する形で陸前高田市の保健医療福祉に関する未来図を、確実な歩みを推し進めるペースメーカーのような位置付けで、かつ被災地にいる一人ひとりのカウンセラーのように、活動に迷ったり、方向性を失った時に自らが確認できる道標になるよう、議論を重ね続けてきました。文字通り「未来図」としての絵を描きながら、多くの人々の多様な意見を取り込みながら、陸前高田市の復旧・復興の先にある未来図についてかかわり、仕掛け続けること繰り返してきました。

包括ケア会議(未来図会議)を毎週開催する中で、震災後、避難所や仮設住宅で生活することを余儀なくされた直接的な被害を受けた市民と、自宅の被災は免れたものの、実は家族や仕事を失っている市民が混在していることを改めて気づかされました。メディア等で連日報道される内容は、どうしてもわかりやすい避難所であったり、仮設住宅であったが、実は目には見えない被災が市の中にあることを認識し、見える・見えないにかかわらず、対策を行う必要があると考えました。これはその後、災害公営住宅や再建した市民にもあてはまり、仮設住宅に入居し始めた時点から、その次の住まいに移り住む際の格差や、見えない孤立が生まれることを想定し、被災者は市民全員であり、まちそのものを失った現実もふまえて、居場所を喪失していることに対する対策が急務でした。

陸前高田市を含む気仙地区のケセン語で、「はまってけらいん(一緒に加わりませんか)かだつてけらいん(お話ししましょう)運動」をスタートさせたのは、震災翌年の 2012 年 12 月でした。行政や専門家、関係機関だけでは、震災後の復旧、復興、健康づくりは不可能であり、限界があったことから、日々の生活の中で誰でもできる健康づくりを通じた地域づくり活動として進めてきました。日々が大切であり、お互いが「それでいいんだよ」と言い合い、エンパワーするための手段として、この運動を展開し続けています。いわば今日の出会いが社会全体のリスクを下げることにつながるのです。会うこと、話すこと、参加することで、自分も相手も元気にするこの運動を被災地だけでなく、平時からできる健康づくりとして当たり前になっていけばとの思いで推進しています。

(佐々木 亮平)

7. 東日本大震災後の応急仮設住宅居住経験と新規要介護認定の関連

陸前高田市では、東日本大震災被災後の 2011 年にはプレハブ仮設住宅に 5500 人、市民の約 27%の人が居住しました。これまでに東日本大震災について、多くの大学・研究機関で研究が行われてきました。過去の研究では、被災を受けた高齢者が仮設住宅に居住することは、健康面に悪影響があるという報告が多くありました。他方、災害後にプレハブ仮設住宅に居住した人は、支援者からの援助や住民同士のつながりが生まれ、社会参加が増加したことも述べられています。そこで、災害後に高齢者が居住した住宅種類(自宅、プレハブ仮設住宅、みなし仮設等)が、要介護認定発生と関連があるのかを明らかにすることを目的に研究を行いました。

この研究では岩手医科大学が陸前高田市を含む沿岸地域で実施した RIAS Study(2011-2020)の対象者のうち、65 歳以上で 2013 年時点で要介護認定をされていない 2155 人を研究対象者としました。アンケート調査より、災害後に生活した住居を「住居変化なし(自宅被災がない)」、「プレハブ仮設住宅」、「その他の住居(みなし仮設住宅、親族の家等)」の 3 群に分類しました。要介護認定発生は自治体から提供を受けた要介護認定データ(2013-2018 年)より、要介護 2 以上を要介護認定発生としました。統計手法を用い、住居変化なしに対してプ

レハブ仮設住宅・その他の住居が、どれくらい要介護認定を発生する確率があるか(要介護認定発生リスク比)を年代別(65-74歳、75歳以上)に算出しました。

結果、研究対象者のうち、居住変化なしは1303人(60.5%)、プレハブ仮設住宅は551人(25.6%)、その他の住居は301人(13.9%)でした。2018年までの期間に65-74歳で28人(2.4%)、75歳以上で97人(9.7%)の125人(5.8%)が要介護認定を受けました。居住変化なしを基準とした仮設住宅居住の要介護認定発生リスク比は、65-74歳では住宅種類と要介護認定発生に統計的に有意な関連は認められませんでした。75歳以上では、居住の変化なしの人と比較して、プレハブ仮設住宅の要介護認定発生リスクは57%低下しました。その他の住居では統計的に有意な関連を認めませんでした。

75歳以上のプレハブ仮設住宅居住で要介護認定発生リスクが低下した要因として、プレハブ仮設住宅居住は自宅や他の住居形態よりも保健医療支援を手厚く受けられることが影響した可能性があります。また、プレハブ仮設住宅では災害後数年間に及び、多くの災害支援団体らがプレハブ仮設住宅を訪問し、様々な種類のサロン活動で被災者の介護予防につながる活動が行われました。この結果から、災害後の非常に困難な生活において、支援者や住民同士での助け合い、日々の生活に対話や「はまかだ」があることが、高齢者の介護予防に寄与した可能性が考えられました。

(高梨 信之)

8. CBPR(Community-Based Participatory Research)とは

CBPR(Community-Based Participatory Research)とは、直訳すると「コミュニティを基盤とした参加型研究」をさします。麻原らが設立したCBPR研究会では、「コミュニティの健康課題を解決し、コミュニティの健康と生活の質を向上するために、コミュニティの人々と専門職/研究職のパートナーシップによって行われる取組・活動」と定義しています。

麻原らCBPR研究会は、CBPRの対象となるコミュニティを「人々が共通の特性、例えば価値や期間、文化などを持ち、そこに何らかの帰属意識を持ち、さらにそこに一定の連帯や支え合いの意識が働いている集団」と定義しています。

陸前高田市は、被災前から、お祭りやお茶のみ文化を代表として、地域のつながりの強い、お互い様文化のあるコミュニティがありました。こうした地域のつながりの強さがある陸前高田市が、CBPRの対象となる集団と判断されます。

また、震災直後から、様々な専門職が支援に入り、陸前高田市の文化風土を大切にしながら、はまかだ運動を立ち上げ、行政組織だけでなく、地元のボランティア団体、NPO団体のみなさん、市民のみなさんと共に、推進してきました。特に、岩室、佐々木の両氏は、保健医療福祉包括ケア会議(未来図会議)を開催し、被災者の健康課題の解決に向けて、15年間長期的に市民、NPO団体、関係団体のみなさんと対話を重ねながら自治体全体で取り組んでいる地域活動に関わっており、コミュニティと専門職、研究者がパートナーシップを確立している非常に珍しい事例であると判断できます。

そこで、今回、これまでの「はまかだ運動の経過」を改めて、「はまかだ運動を実践してきた市民方々、NPO団体等のみさなん」を対象にインタビューをさせていただき、「はまかだ運動」のとらえ方や活動経過を分析することにより、どのように、市民と専門家が協力し、「はまかだ運動」が発展してきたのかをまとめさせていただきました。

こうした作業を振り返り、改めて、CBPRの理論と照らし合わせみると、今回の「はまかだ運動」の研究は、後ろ向きのCBPRであったのではないかと考えます。その理由として、①未来図会議の中で、専門家と地元市民や団体と繰り返しの対話で信頼関係を構築している、②支援者は、地元文化を大切にされた支援方法を考え、地元スタッフの育成を考えていた、③はまかだ運動の経過のなかで、市民団体等の成長により、協働活動が生まれ

ている、④はまかだ運動の効果として、平均寿命の延伸、幸福度の向上など健康指標が改善している、⑤その結果、市民らと行政、専門家などパートナーシップが構築されているなど、CBPRの原則要素が複数把握されました。

こうした点から、「はまかだ運動研究」は、CBPRそのものであると言えます。

参考文献

CBPR 研究会(2010)『地域保健に活かす CBPR コミュニティ参加型の活動・実践・パートナーシップ』医歯薬出版

(日高 橘子)

第5章 はまかだ運動の背景にある公衆衛生上の視点

陸前高田市にとってはまかだ運動は以前から無意識の中で地域に浸透していたとも言えます。一方で、今回様々な角度から検証をする中で、はまかだ運動が今後、陸前高田市のみならず、全国的に非常に有用な方向性を示していると言えます。そのような視点に立てたのは、実は公衆衛生関係者も無意識の中で様々な公衆衛生上の視点、考え方を確認しつつ、はまかだ運動を形作ってきたことに気づかされました。本章では、われわれが大事にしてきた公衆衛生上の視点を、岩室紳也個人の経験を含めまとめてみました。敢えて個人の経験を取り上げるのには理由があります。後段で紹介する「人は経験に学び、経験していないことは他人ごと」や「できる人が、できることを、できる時に、できるように」という言葉が示してくれているように、被災地支援も、公衆衛生活動も結局のところ、一人ひとりの経験が出発点となるからです。そしてそれを裏付ける、バックアップするのが公衆衛生で培われた様々な理論、視点、考え方だと思うからです。

(岩室 紳也)

1. 信頼の構築に不可欠な「対話」

「はまかだ運動」を語る上で基本となるのが「対話」の考え方です。はまかだの、はまかだ運動の有用性は、ただただ「はまり」、ただただ「かたる」ことではなく、一人ひとりがはまかだを通して元気になることを目指しています。一方で、震災直後のみならず、今でも全国的に傾聴の重要性が認識され、傾聴ボランティアの活動が陸前高田市でも浸透、定着しています。すなわち、「かたる」ことは単に「会話をする」ことではなく、「対話をする」という、相手を尊重しつつ、お互いの思いを共有することです。

ではつながるために、何がキーになるのでしょうか。岩室紳也はひきこもりの支援をしている人から中学生の頃からひきこもりになっていた 20 歳過ぎの若者と少し関わってもらえないかと頼まれ、メールのやり取りをしていました。その方はご自身の思いを書き綴っては発信していましたが、その内容には面白いものもあれば、「これちよつと違うよね」というものもありました。特段、構えることなく、その方とメールのやり取りを 3 年ほどしていたら、支援者の方が「岩室さん、お願いしていた人、外に出られるようになり、講演も引き受けられるようになりました。何か特別なことをしましたか」と聞かれたので、「ただただ当たり前のやり取りをただけです」と当時は答えていました。しかし、ひきこもり対策の第一人者の精神科医の斎藤環先生の次の言葉¹⁾に出会い、「対話」の大切さと難しさを改めて噛み締めるとともに、ひきこもりの方と私のやり取りはまさしく対話だったと気づかされました。

対話(dialogue)とは、面と向かって、声を出して、言葉を交わすこと。

思春期問題の多くは「対話」の不足や欠如からこじれていく。

議論、説得、正論、叱咤激励は「対話」ではなく「独り言」です。独り言(monologue)の積み重ねが、しばしば事態をこじらせる。

外出させたい、仕事に就かせたい、といった「下心」は脇において、本人の言葉に耳を傾ける。

基本姿勢は相手に対する肯定的な態度。肯定とは「そのままでもいい」よりも、「あなたのことをもっと知りたい」。

対話の目的は「対話を続けること」。相手を変えること、何かを決めること、結論を出すことではない。

医療職、専門職はどうしても相手の、患者さんの、住民さんの生活パターンを変えたいと思いがちですし、その思いを後押しするのが行動変容といった言葉です。岩室紳也が行動変容という言葉を知った時は「自分は他人の行動を変容させられる存在なのだ」とさえ思いました。斎藤環先生のこの指摘は、裏を返せば正解依存症

(後述)の人たちは「対話」ではなく「独り言」ばかりで、もちろん無意識の内に、それこそ良かれと思ってでしょうが、ひきこもりを、思春期の様々な問題を引き起こしているのではないかと考えさせられました。

不登校が、児童虐待が右肩上がりに増えている現状を反省すると、つながった人たちがお互いの信頼関係を構築する上で不可欠な対話という手段を、多くの人が軽視してきた結果と言えるのかもしれませんが。薬物使用者の方との信頼関係を構築できた人との関係性を振り返ると、説得、正論を言うのではなく、とにかく、それこそ今でも対話を続けられていることが大事だと改めて思っています。

2. 対話(dialogue)と独り言(monologue)

ここで改めてはまかだ運動で不可欠な「対話」について、斎藤環先生が指摘した独り言との対比で振り返りたいと思います。はまかだ運動は最終的には人と人がつながり、一人ひとりが元気になる地域づくりを目指していることがこれまでの陸前高田市での経験のみならず、今回の研究からも明らかになっています。一方で、現代社会は孤立、分断、ハラスメントが横行していますがはまかだは浸透しているところではこれらの課題は避けられていると思われまます。

実は対話も独り言もどちらも同じ「会話」です。ただ実際の行動や姿勢の違いで結果が大きく変わります。今後はまかだ運動を広げる際に、このような視点も併せて伝え続けたいと思っています。

表 1 独り言と対話

会話	独り言(monologue)	対話(dialogue)
姿勢	自分の感情、感覚を大切、大事に	お互いの感情、感覚を大切、大事に
	聞き流す・思考停止	読み解く・学びと気づきの連続
行動	自分の話をする・相手を説得・一方的	聴く・傾聴・分ちあう
	批判・否定・監視・無関心・無視	聴す・受容・共感・共有・承認・見守り
	自分の正解を押し付ける	正解を示さない
結果	対立・分断・孤立孤独	信頼・つながり・絆 <small>(きずな+ほだし)</small>
	無表情・怒り・拒否・論破	笑い・余裕・お互い様・協働
	後悔	反省
	コミュニケーションの壁(コミュ障)を生む?	コミュニケーションが広がる
	ハラスメントにつながる?	

3. できる人が、できることを、できる時に、できるように

東日本大震災で被災した陸前高田市に入った岩室紳也は正直なところ何ができるかわかりませんでした。一方で、当時所属していた団体が東日本大震災の被災地の 1 つに支援に入ることになったのですが、今で言う DMAT(Disaster Medical Assistance Team: 災害派遣医療チーム)のメンバーから「公衆衛生は役に立たない」と言われてしまいました。その後、東日本大震災から 4 年後の 2018 年に厚生労働省は DHEAT(Disaster Health Emergency Assistance Team: 災害時健康危機管理支援チーム)を発足させましたが、医療者の中でも健康の支援という概念が定着するのに時間がかかったことがわかると思います。

では、どうして岩室紳也が陸前高田市に入るようになったかという、震災前から 2 度ほど HIV/AIDS の関連のイベントで当時岩手県から陸前高田市に派遣されていた佐々木亮平保健師に呼ばれていました。その縁もあり、震災直後にやっと連絡が付いた際に「とにかくすぐ来てください」と言われたのがきっかけでした。ただ被災状況は深刻で、何ができるかわからなかったのですが、とにかく地域の住民の健康状態を把握し、できることをみんな

なで考えるしかないと考えました。最初に行った行動が、大学時代の同級生で当時岩手医科大学衛生学公衆衛生学講座の坂田清美教授に会い、今後陸前高田市で行われるであろう様々なアンケート調査等の入力、分析の協力をお願いしました。結果としてこの協力体制がなければ被災地では混乱している中、データ入力等の作業を手作業でせざるを得ず、タイムリーに状況を検証し、次なるステップにつなげることができなかつたと思いました。これ以外にも様々な支援者による様々な取組が行われましたが、それらを総合して「できる人が、できることを、できる時に、できるように」することが大事でした。

4. 人は経験に学び、経験していないことは他人ごと

医療現場には常に新しい、科学的な情報もない、未知の疾患が現れます。記憶に新しいのが新型コロナウイルスです。岩室紳也が医師になった 1981 年にアメリカで確認された HIV (Human Immunodeficiency Virus: ヒト免疫不全ウイルス) / AIDS (Acquired ImmunoDeficiency Syndrome: 後天性免疫不全症候群) も世界中でパニックを引き起こしました。その HIV/AIDS が日本でも確認され、岩室紳也が予防啓発と共に診療にも携わるようになった時、的確な感染経路対策を教えてくれる専門家はどこにもいませんでした。すなわちウイルス (HIV) は、どこから (精液、膣分泌液、血液)、どこへ (血管内の CD4 陽性リンパ球に)、どうやって (性行為、輸血、薬物の回し打ち、針刺し事故) 感染するかを誰も教えてくれませんでした。その HIV/AIDS は治療薬の進歩とともに、U=U (Undetectable=Untransmittable)、すなわち HIV に感染している人がきちんと服薬し、血液中のウイルスが検出限界以下 (undetectable) になっていると、コンドームなしで性行為をしてもセックスの相手に感染させない (untransmittable) ということが明らかになりました²⁾。しかし、残念ながら 2025 年の現在でも HIV に感染している人の診療拒否が続いていますし、診療拒否をする医療者は残念ながら不勉強で U=U という事実を知りません。その医療者が U=U を知らないことを責めるのではなく、岩室紳也も実は最初は無知と不安だらけの中で HIV/AIDS と向き合ってきたことに学べば、「人は経験に学び、経験していないことは他人ごと」だということを肝に銘じる必要があるということです。

この事態は実は被災地でも全く同じです。陸前高田市では一人ひとりが一所懸命、それこそできることを模索し続けていました。その時にすごくありがたかったのが阪神淡路大震災を経験した神戸市からの支援だったり、世界で起きた災害の支援経験を持った方々でした。その方々が、押し付けるのではなく、でもそれぞれが経験されたことを基に的確なアドバイスをくださいました。敢えてこう書かせていただいているのは、この先も被災される方々が常におられるでしょうし、その方々は必死に対応されるがあまり、経験者の声に耳を傾ける余裕がないかもしれません。ただ、陸前高田がそうだったように、経験者の適切なアドバイスは後になればなるほど本当にありがたいものでした。

5. 正解依存症にご注意を

HIV に感染しないために大事なことは何でしょうか。不勉強だった頃の私は、コンドームをつけるか、セックスをしないことと声高に伝えていました。しかし、中学生や高校生の時に岩室紳也が「HIV に感染しないためにはノーセックスかコンドーム」と話したのを聞き、でもその後 HIV に感染した人がいたとします。その方は私の講演を振り返ってどう考えるでしょうか。せっかく正解を伝えてもらったのに自分はその正解を守れなかつたので岩室紳也の外来には受診できないと思っても不思議はありません。その時の私は「正解依存症」だったと反省させられました。私が考える正解依存症です³⁾。

自分なりの「正解」を見つけると、その「正解」を疑うことができないだけでなく、その「正解」を他の人にも押し付ける、自分なりの「正解」以外は受け付けられない、考えられない病んだ状態。

医療者はミスをしなことが求められていますが、医療の対象者は必ずしも正解通りに生活されてきた方ばかりではありません。にもかかわらず、岩室紳也も気づかされるまでは、無意識の中で自分の正解を多くの人に押し付けていました。

一方で、公衆衛生でこそ、被災地での復興でこそ正解を求めるのではなく、できる人が、できることを、できる時に、できるように後押しをすることが、それこそ健康日本 21 の第 3 次計画に掲げられているように「気が付けば健康になっている地域づくり」が求められていました。

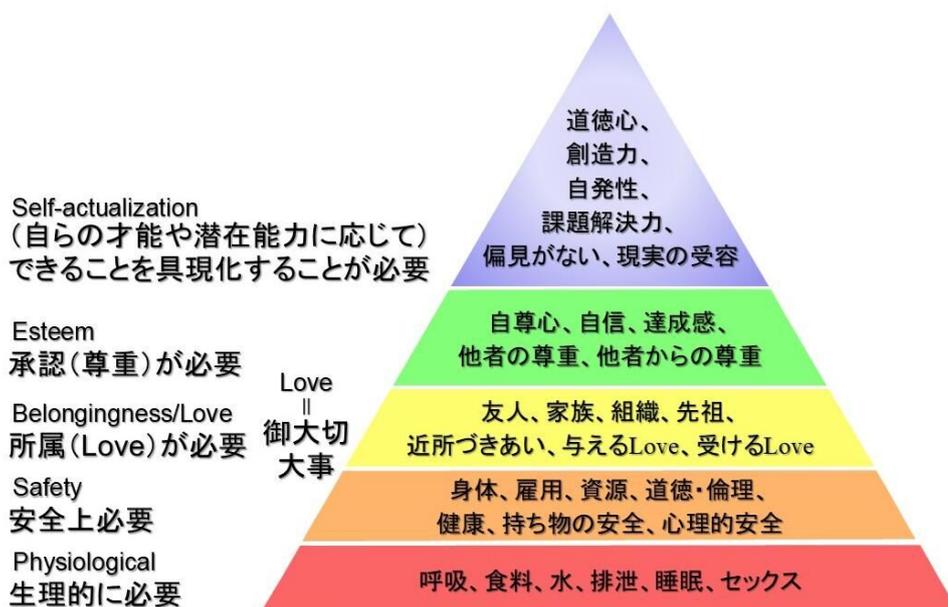
6. 人が必要としていることは(自己実現の欲求という誤解)

被災地でこそ「人が必要としていること」を理解することが大切です。それを考える上で多くの医療系の学生が学ぶことの一つに「マズローの欲求の 5 段階説 (Maslow's hierarchy of needs)」が参考になります。高校生の保健体育の教科書にも取り上げられ、「人間には、自分自身を高め、もっている力を最大限に発揮したいという高次な欲求があり、それが自己実現の原動力となっています」といった記述があります。実は岩室紳也も「自己実現」という言葉が正直なところ理解できていませんでした。

ところがある日、インターネットの専門家の友人が「どうも訳がおかしい」と教えてくれたので、原文を読み、従来の解釈との違いを論文⁴⁾にしました。マズローが階層化した“needs”には欲求という要素もありますが、単純に“needs”を「人が必要としていること」と理解すると、階層化されたことがより理解しやすくなります(図 1)。ただ、ここで理解の妨げとなったのが“love”と“self-actualization”でした。一般的に“love”は「愛」と訳されていますが、論文執筆後にキリスト教の神父が「愛」の最初の日本語訳は「御大切」「大事」だったと教えてくれました。すなわち、大事に大切にされる経験、大事に大切にされる経験が非常に重要だということです。マズローは“self-actualization”について「(自らの才能や潜在能力に応じて)できることを具現化すること」としており、その要素として「道徳心」や「現実の受容」を挙げています。正直なところ、“self-actualization needs”が「自己実現の欲求」ではないことを知り、少し安堵するとともに、この言葉だけが独り歩きしていることに疑問を呈さない正解依存症が蔓延している社会だということを改めて思い知らされました。

災害で多くのつらさを抱えた一人ひとりにとって「現実の受容」は容易なことではありません。しかし、マズローに学べば、いろんなつながりを通して、お互いを尊重できる関係性があれば、何とか難局を乗り越えていけることを教えてくれていました。

図 1 人の needs(必要としていること)の階層化



7. 自己肯定感の正しい理解

「自己肯定感」という言葉にどのようなイメージがありますか。かつては「岩室紳也の自己肯定感は？」と聞かれても正直なところあまり自信がない、というか反省ばかりが思い浮かんでいました。ChatGPT に「自己肯定感とは」と尋ねると「**自己肯定感(じここうていかん)**とは、自分の価値や存在を肯定的に認める感覚のことです。簡単に言うと、「自分はこのままでいい」「自分には価値がある」と思える気持ちのことを指します。英語では「self-esteem」や「self-worth」などと表されることが多いです」と教えてくれますが、この回答は本当に正しいのでしょうか。

高垣忠一郎⁵⁾は自己肯定感を「自分は自分であって大丈夫」としています。マズローが掲げている“self-actualization”とはまさしく「自分は自分であって大丈夫」ということであり、その現実を受容することこそが自己肯定感と言えます。すなわち、人にはそれぞれ才能や潜在能力の違いがある中で、その人なりにできることを具現化することがその人の needs なのです。岩室紳也に当てはめて言えば、岩室紳也ができることには限りがあるという現実を受容しつつ、岩室紳也なりにできる事をするからこそ自己肯定感につながるというのはストンと理解できました。

ただ、マズローに学べば、いろんな人とつながり、belongingness と love を享受できる環境の中にいられれば、その上位の esteem を獲得する中で、さらにその上位の self-actualization につながることを示しています。最初から「できること」を探すのではなく、いろんな人とつながる中で、徐々にできることが見つければいいと教わった気がしますし、少なくとも岩室紳也はそうやって医者としての経験を重ね続けてきていますし、陸前高田市との関りを通して、また新たな世界を見せていただいています。

8. 自立は依存先を増やすこと

HIV/AIDS の診療をしていると違法薬物の使用者の方と関わることもままあります。日本では「ダメ。絶対」教育が徹底されているだけではなく、少なくとも医学部の授業で違法薬物使用者とどう関わればいいのかは教えてもらえませんでした。しかし、熊谷晋一郎先生の「自立は依存先を増やすこと。希望は絶望を分かち合うこと」という言葉⁶⁾に出会い、目から鱗が落ちました。

今では違法薬物依存症だけではなく、アルコール依存症、ネット依存症、スマホ依存症、ゲーム依存症、セックス依存症のみならず、様々な依存症が問題視されています。ではそれらの依存症が個人の問題かという、必ずしもそうとは言えないことを熊谷先生の言葉が教えてくれています。実際、薬物使用で何度も逮捕され服役を繰り返していた患者さんに対して私が「ドラッグやりたくなりましたか」といった率直な声掛けができるようになってから「こうやって気持ちを言える人と出会えたから逆に吐き出すことで自分にブレーキが掛けられる」と教えてくれました。様々な依存症は実は孤立の結果、様々な物に、事象に依存せずには生きていけないことだと考えると、誰かがその人の依存先になれば、孤立を解消し、様々な物に、ことに依存しなくてもよくなると思いませんか⁷⁾。

熊谷晋一郎先生のことば「自立は依存先を増やすこと。希望は絶望を分かち合うこと」はある意味はまかだ運動の神髄を表していると思われました。依存先を増やすにははまかだが不可欠です。はまかだを通して、必ずしも言語化していなくても絶望を分かち合うことで、希望とまでいかななくても現実を受容し、次なる一步を踏み出せるのではないのでしょうか。

実は津波の被害に遭った地区で、たった 1 軒だけ被害を免れた 1 人住まいの方が一時期アルコールが止まらなかったそうです。しかし、近くの地域の方の声掛けで、新たなつながりを得て、アルコール依存症にならずに済みました。はまかだを通した依存先づくりはこれからも様々な分野で進めたいものです。

9. 反省はするけど後悔はしない

HIV/AIDS の予防啓発に力を入れ、「コンドームの達人」と呼ばれていた岩室紳也は、包茎が多い日本人向けのコンドームの正しい装着法を YouTube にアップし、その再生回数は 672 万回を超えています。しかし、この装着法を正しく実践できていたのは、1993 年に自らの HIV 感染をカミングアウトした、日本に長く住んでいたゲイで後に私が主治医になったパトリックだけでした。その彼が HIV に感染したのはたった 1 回コンドームが破れたためでした。私が「その時のセックスを後悔していない？」と聞いたところ、「どうして後悔するの。自分でこの人とセックスをすると決め、ちゃんとコンドームも着け、でも結果的には破れて感染したけど、自分で決めたことなので反省点はあるかもしれないけど後悔なんかしない」と話してくれました。すごい言葉ですよ。

パトリックはこのようにポジティブな人間でしたので逆にこちらが教えられましたが、ポジティブではない人に同じ問いかけをしていたら相手を追い込むことになりかねません。良かれと思って逆に傷つけてしまうことがないよう、心がけたいものです。

敢えてこの視点を紹介するには理由と意があるからです。災害からの復興において人は様々な選択を迫られます。後に「ああすればよかった」とか「こうすればよかった」という思いになる方も少なくありません。しかし、後悔が積み重なると人はつらくなります。いろんな選択をする際に、自分で、自分たちで様々な対話をする中で最終的には自分で決めたのだから「反省はしても後悔はしない」という視点を持っておくと、一歩ずつ前に進むことができるのではないのでしょうか。

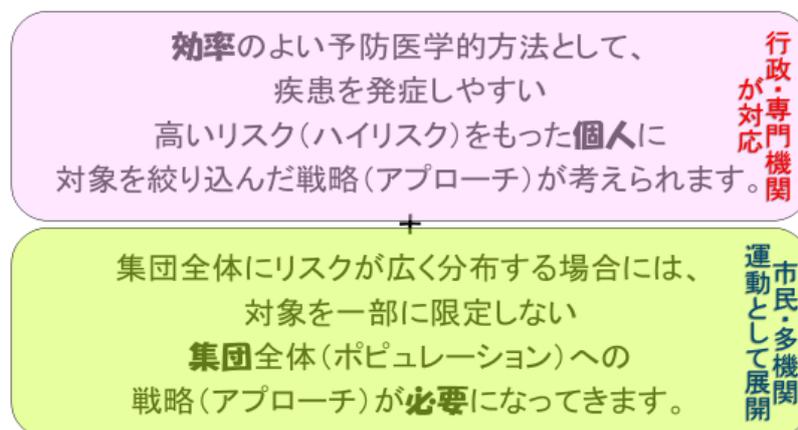
10. 経験に学ぶハイリスクアプローチの限界

ハイリスクアプローチは、疾患を発症しやすい高いリスク(ハイリスク)をもった個人を対象を絞り込んだ戦略(アプローチ)のことです。効率のよい予防医学的方法として、これまで行政や専門機関がこの戦略を取り入れることが多かったですし、被災地でも「まずはつらい思いをしている人をスクリーニングしましょう」という動きになります。もちろん必要なアプローチではありますが、それだけでは問題は解決しません。

医療関係者がハイリスクアプローチに傾倒しがちになる理由の一つは、病気や疾患について、それらの原因となることを学ぶところから入るからです。HIV 感染はコンドームを使わないでセックスをするから。肥満は食べすぎ、飲みすぎ運動不足。自殺は生活苦やいじめ、さらには悩んだときに相談しないから。すなわち健康の阻害要因を学び、そのリスクを取り除くハイリスクアプローチ(図 2)を健康づくりの基本として学ぶからではないでしょうか。

図 2 ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの考え方

出典:ヘルスプロモーション推進センターオフィスいわむろ 代表・医師 岩室紳也作成



Geoffrey Rose. The Strategy of Preventive Medicine. Oxford University Press, 1992, pp13-14.

実は岩室紳也も一時メタボと言われる状況で、もっとも太っていた時から比べ今では 12 キロ減量しています。では、なぜ医者であり、診療所でプライマリケア医の経験がある岩室紳也はメタボになり、それをなかなか解消できなかったのでしょうか。もちろん保健師でもある妻は「やせないと様々な合併症がでるよ」と忠告を繰り返してくれていました。本人の意識、やる気の問題と切り捨ててしまえばそれまでです。

実は私がやせるきっかけとなったのが何年かぶりに会った保健師さんが、丸々と太った私を見て、思わず「岩室先生、なんとなく醜くなりました」といったニュアンスで言葉をかけてくれました。もちろんカチンときたのですが、その言葉がきっかけとなり、一気に 12 キロ減量することに成功しました。すなわち、この保健師さんとのまかだで、つながりでダイエットに成功しました。裏を返すと、このまかだがないとその後同じ体重を維持していたり、もっと増えていた可能性があったということです。

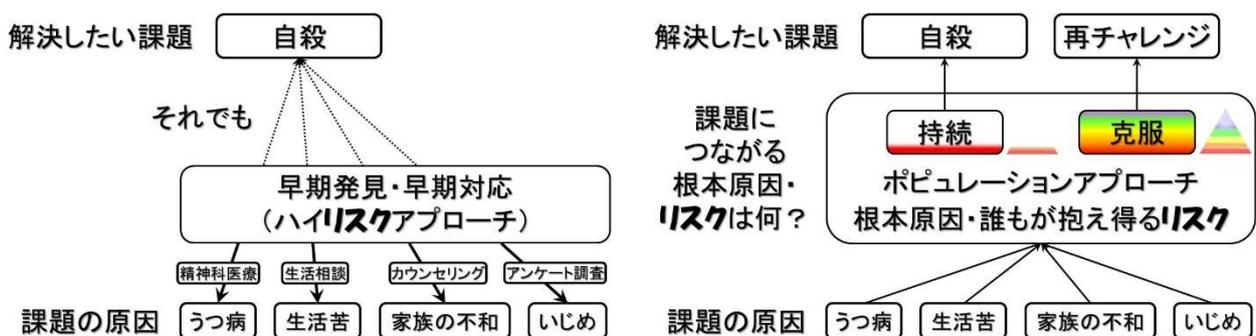
11. つなぐ視点でのポピュレーションアプローチを

実は岩室紳也はポピュレーションアプローチに関する原文⁸⁾を読むまではポピュレーションアプローチとは普及啓発、健康教育、すなわち社会全体にむけての啓発活動だと誤解していました。しかし、ジェフリー・ローズはポピュレーションアプローチとは「社会に蔓延する risk」へのアプローチだと教えてくれていました。敢えて risk と書いたのは、広辞苑ではリスク=危険と書かれていますが、Oxford Dictionary には risk=危険への暴露につながる状況、とあります。すなわち、ポピュレーションアプローチを推進するためには、まずは「社会に蔓延する risk」が何かを明らかにすることが基本となります。

では、私の肥満につながった社会に蔓延する risk は何だったのでしょうか。妻は私に「太っているのは体に悪い」といった声をかけてくれましたが、身内の声だけでは行動変容は難しいのは多くの人が経験していることです。一方で、医師である私に対して「太っていますね」と声をかけてくれる人はそれまでいませんでした。まさしく関係性の希薄化、つながりの喪失が一番の risk だったのです。その関係性の喪失という risk を克服する上ではまかだが大事だったことは私自身が自らの経験から学んだことでした。

肥満や高血圧のみならず自殺といった健康課題について、ハイリスクな個人に焦点を当てた取組だけでは、市民全体の健康度は上がりません。市民が自然に健康になれる環境を整備することで、誰もが抱えるリスクを克服することにつながるため、ポピュレーションアプローチも必要であるといえます。このように、ポピュレーションアプローチは、専門家のみではなく、市民や多機関の運動として展開していくことが求められています。

図 3 ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの実際



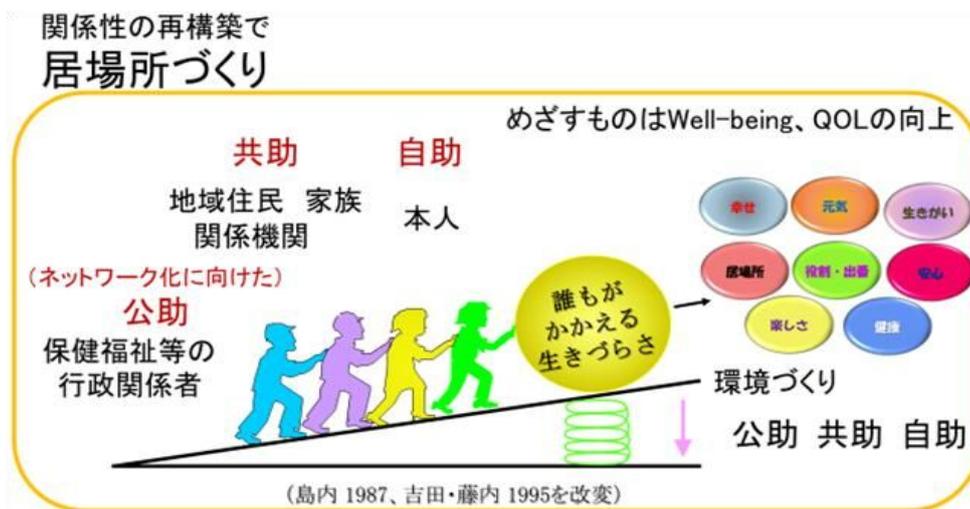
12. ヘルスプロモーションの理念

健康とは、「病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、全てが満たされた状態(well-being:ウェルビーイング)にあること(日本 WHO 協会)」をいいます。従来、健康づくりは個人が努力するべきことと認識されてきましたが、世界保健機構(WHO)は 1986 年にオタワ憲章でヘルスプロモーションという理念を提唱しました。2000 年に始まった健康日本 21(第 1 次)という国主導の国民健康づくり運動はヘルスプロモーションの理念に基づいて策定、推進されました。

岩室紳也が 2011 年に陸前高田市の復興に携わった当初からヘルスプロモーションの理念を踏まえた取組の必要性を訴えたところ、陸前高田市は 2001 年に健康文化都市を宣言し、ヘルスプロモーションのことを理解していた職員の方もおられました。ただ、正直なところ後になって「当初は岩室先生が訴えておられたヘルスプロモーションは呪文のように聞こえた」と言われました。

ヘルスプロモーションとは個人の生活習慣にとどまらず、幅広く社会や環境を整えることで、人々が健康でいられるようにすることです。個人に対する健康行動の啓発ではなく、社会環境をどのように整えるかという考え方です。ヘルスプロモーションは一見古い概念のように思われがちですが、実は被災地の復興でこそ、きちんと理解をして推進することが大切だったと今更ながら実感しています。その後策定された陸前高田市の健康づくり関連計画「はまって、かだつて、つながって～みんなで輝く陸前高田～」は、まさしくヘルスプロモーションの理念に沿っています。

図 4 ヘルスプロモーションの理念



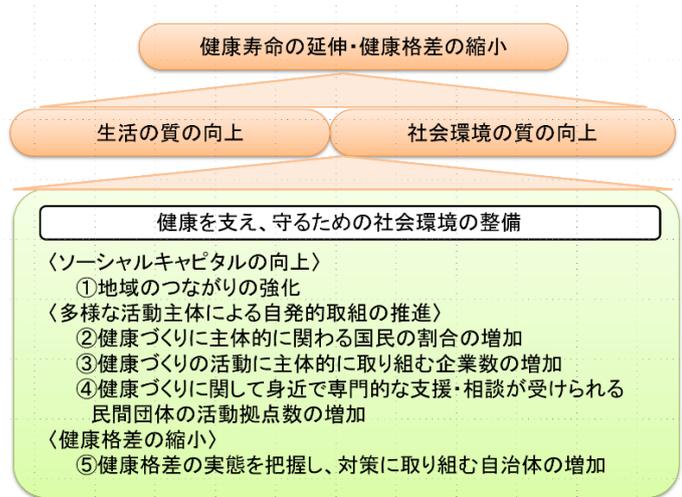
出典:ヘルスプロモーション推進センターオフィスいわむろ 代表・医師 岩室紳也氏作成

13. ソーシャル・キャピタル(社会関係資本)という視点

政治学者 R.パットナムの研究で、イタリア北部の都市の方が、南部の都市と比較し、行政サービスに対する市民の満足度が高く、健康であることの背景として、ソーシャル・キャピタル(Social Capital:社会関係性資本)の存在が指摘されたことから、健康に関連する地域の要因として注目されてきました。近年の研究でも、ソーシャル・キャピタルが豊かな地域の住民は、寿命が長く、健康であることが報告されています。

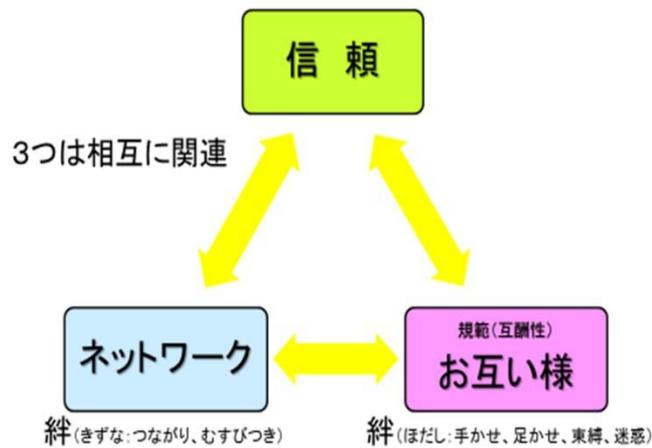
2013 年度から始まった健康日本 21(第 2 次)では「ソーシャル・キャピタルの向上」「地域のつながりの強化」が打ち出されました(図 5)⁹⁾。岩室紳也は 2013 年も毎月陸前高田入りしつつ、その一方でソーシャル・キャピタルの研究班¹⁰⁾のメンバーに入れてもらっていました。そこで学びはまさしく被災地の復興に活かさなければならぬと思う内容ばかりでした。

図 5 健康を支え、守るための社会環境の整備」の目標設定の考え方



ソーシャル・キャピタルの三要素は、「信頼」、「ネットワーク(つながり)」、「お互い様(規範)」(図 6)であり、その本質は「人と人の絆」、「人と人との支え合い」といったものです。これらは、古くから日本社会を支える礎であり、ソーシャル・キャピタルはこれらを総称した概念でした。

図 6 ソーシャル・キャピタルの 3 要素



出典：地域組織を通じたソーシャル・キャピタルの醸成・活用にかかる手引き

ソーシャル・キャピタルが醸成された地域で暮らす人は健康的で、総死亡率も、自殺率も低いだけでなく健康以外の効用(防災、子育て、教育、経済成長、等)もあることが明らかになっています(図 7)¹⁰⁾。「人と人がつながっただけで人は健康になれるのか」という思いも理解できますが、様々な研究からこの事実が証明されています。何を隠そう、岩室紳也のダイエットも厳しい声掛けをしてくれた保健師さんとのつながりがきっかけで成功しました。いまやお葬式も家族葬が主流となるなど人と人の関係性が希薄化している現代社会だから、関係性の再構築を地道に進める必要があります。

図 7 ソーシャル・キャピタルの効用



出典:厚生労働省「1.ソーシャル・キャピタルに関する基本的な講義」

14. 絆

「絆」という漢字は東日本大震災以降盛んに目に、口にする機会が増えました。しかし、この漢字には「つながり、むすびつき」の意味の「きずな」というポジティブな意味の読み方の他に、「手かせ、足かせ、束縛、迷惑、しがらみ」の意味の「ほだし」というネガティブな意味の読み方があることをある高僧から教えてもらいました。

ソーシャル・キャピタルの3要素の「信頼・つながり・お互い様」には「きずな」と「ほだし」の両面が含まれています。「つながり」にはきずなのポジティブな側面が含まれていますが、実際に人とつながった結果として「手かせ、足かせ、束縛、迷惑、しがらみ」といったほだしのネガティブな面と向き合わなければなりません。もちろんそれが面倒だと切り捨てる場合もありますが、切り捨ててしまえばそれまでです。一方で、気が付けば「お互い様」の感覚でつながっている人もいます。そのお互い様感覚のつながりの中には「今回は相手に付き合うけど、次はこっちに付き合ってもらおう」といった関係があります。そのお互い様の感覚が成立する関係性には「信頼」があります。すなわちソーシャル・キャピタルの3要素の「信頼・つながり・お互い様」はまさしく「絆」の「きずな」と「ほだし」の合わせ技と言えます。

15. 健康日本 21(第3次)の視点

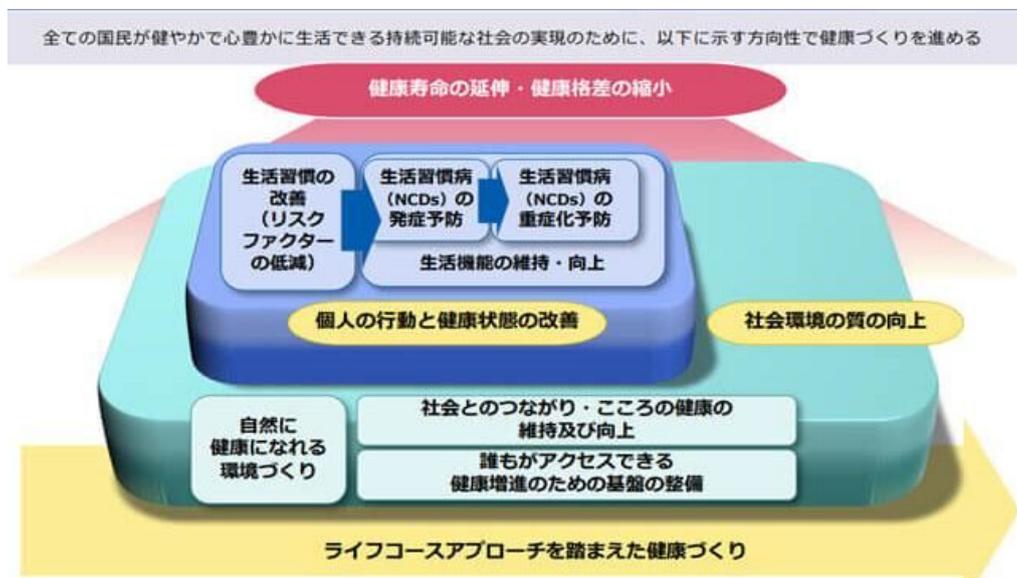
2024年度から開始された第3次計画では、「社会とのつながりを通して自然に健康になれる環境づくり」を目指すとされています¹¹⁾。

「健康日本 21(第3次)」では「全ての国民が健やかで心豊かに生活ができる持続可能な社会の実現」をビジョンに掲げ、誰一人取り残さない健康づくりを推進し、より実効性をもつ取組の推進に重点を置いています。個人の行動と健康状態の改善を支える社会環境の質の向上を基盤としており、本計画では、ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを組み合わせ、地域づくりを通じた健康の取組を推進することを打ち出しています。

概念図(図 8)にあるように「自然に健康になれる環境づくり」や「社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上」こそ被災地で真っ先に取り組まなければならないことでしたし、陸前高田が取り組んできたことでした。実

はこの概念図が示された時、この報告書を書いているメンバーのみならず、多くの市民や関係者も「陸前高田市がやってきたことを国が全国に向けて発信してくれた」と思いました。決して我田引水でも、自分たちの過大評価でもなく、「われわれがやってきたはまかだ運動はやっぱり正しかった」と思いました。

図 8 健康日本 21(第 3 次)の概念図



出典:「健康日本 21(第三次)の推進のための説明資料」

16. はまかだ運動は市民主導の「人と人をつなぐ」地域づくり

改めて「はまってけらいん かだってけらいん運動」を振り返ってみると、その歩みはある意味必然だったようです。震災で多くの人のこころが傷つき、多くのこころのケアチームが支援に入ってくれました。アンケート調査等で心がつらそうな方をスクリーニングし、カウンセラーや精神科医につないでもらいました。もちろん非常に助かる支援でしたが、一方で、地域の全ての方がいろんな意味で被災されていたのですが、その方々の心を癒すには他の人と何気ない会話を楽しめる場をつくる必要がありました。

実は陸前高田市では震災前から人と人がつながる地域づくりが行われていました。全国各地にもある地域の健康づくりを支援する保健推進員という制度で集まった住民の方々(ほとんどが女性)に玄米ニギニギ体操を覚えてもらったところ、それが楽しいと思った有志の人たちが保健推進員を卒業した後に「たかた☆ハッピー♪ウェーブ!」という自主的な健康運動サークルを立ち上げ、市内各地を回って地域の人たちを巻き込み活発に活動を展開していました。その陸前高田市が東日本大震災に見舞われたのですが、たかた☆ハッピー♪ウェーブ!の皆さんは自ら被災しながらも、積極的に避難所や仮設住宅を回り、地域の皆さんを元気づけていました。素晴らしい活動なのですが、「どうしてここまで皆さんが活動できるのですか」と聞いたところ「運動は手段で、目的は人をつなぐこと」と話してくれたのが今でも忘れられません。

その結果だとはもちろん断定できませんが、陸前高田市の女性の平均寿命が大きく変化しています。2000年は岩手県のほぼ中位でしたが、2010年、2015年に岩手県第1位になりました。一方で、コロナ禍で活動が完全に停止したことが影響したのか、2020年は岩手県第7位に低下しました。

17. 目的と手段とはまかだ運動

「目的と手段」と聞くと、多くの公衆衛生関係者は明確な目的を克服するための手段をイメージするのではないのでしょうか(表 2)。もちろんそのことは大事ですし、ハイリスクアプローチとしてしっかり推進する必要があります。しかし、東日本大震災後の陸前高田市での様々な取組と地域の実情を見させていただくと、社会に蔓延する risk を常に意識し、それを克服するためにも、これからはまかだ運動を推進する必要性を痛感させられます。

表 2 目的と手段とはまかだ運動

目的	手段	課題(risk)の克服方法
病気の早期発見、早期治療	検診・スクリーニング	はまかだ運動
病気の予防	健康教育	
病、がんと共に生きる	カウンセリング	
LGBTQ と共に生きる	多様性教育	

18. Personal is political

あるドラマの決め台詞として使われていた“personal is political”という言葉に出会い、ポピュレーションアプローチについて目から鱗が落ちました。この言葉は 1960 年代以降のアメリカにおける学生運動および第二波フェミニズム運動におけるスローガンだったようですが、ポピュレーションアプローチで克服が求められている risk は個人の努力や社会への普及啓発だけではなく、政治的な働きかけを通して、それこそ社会の意識を変えていくような取組が求められているのです。そう理解すると、例えば東日本大震災の後の住民の健康づくりは、保健師や栄養士だけが関わるのではなく、行政全体がそれこそ議会と共にその地域の未来像を描き、実践することで、気が付けば地域の一人ひとりが元気になることを目指していると言えませんか。

19. 人とのつながりが介護予防になる

平均寿命(ある年に生まれた 0 歳の人が、平均して何歳まで生きられるか示したもの)と健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)の差は人が何らかの介護が必要な状態を示します。日本人の平均寿命はコロナ禍を経て低下していますが、健康寿命はほぼ横ばいです。介護が必要な虚弱の方が新型コロナウイルスで亡くなられることが多かったことも理由の一つですが、そのような方が他の人との交流を制限された結果、フレイル状態が進み、寿命が短くなったとも考えられます。

図 9 全国平均の平均寿命と健康寿命の推移

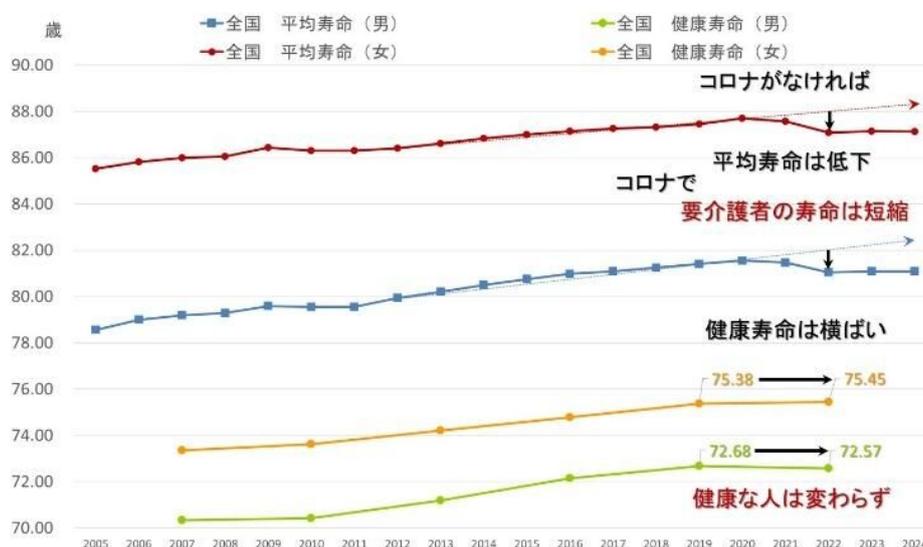
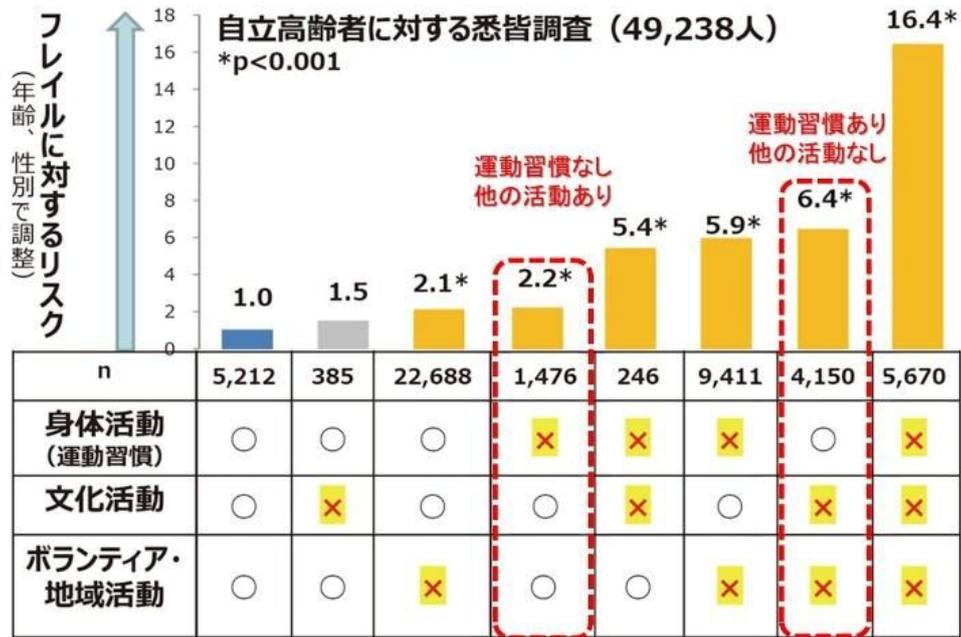


図 10 フレイル予防には「人とのつながり」が重要¹²⁾



20. 介護予防とはまかだ運動の関連

市内最大の避難所では体育館に多くの方が避難しており、生活スペースが限られる中で、身体的にも精神的にも目の前のことに精一杯な状況で過ごしていました。そんな状況下で、以前からつながりがあった健康運動指導士の藤野恵美氏からボランティア活動の申し出があったことがきっかけで、3月下旬から避難所での体操が開始されました。その後、保健支援チームからも、生活不活発病によるADL(日常生活動作)の低下や合併症の発症予防の必要性の指摘がありました。避難所等で活動できないかと神戸市から提案があり、日本赤十字秋田看護大学の佐々木助教の呼びかけにより地元の健康運動サークルのたかた☆ハッピー♪ウェーブ！メンバーも出席して、4月25日第1回健康体操普及会議が開催され、早くから、高齢者の介護予防対策に取り組みました。5月30日米崎小学校体育館にて鈴木正成教授による「玄米ニギニギ体操講習会」が開催されたことをきっかけに解散も検討されていた健康運動サークルは活動を再開し、5月から県立高田病院へのニギニギ体操指導や仮設住宅へのニギニギ棒配布などの活動を行い、8月からは月1回の定例会を開始しました。

並行して、5月中旬から仮設住宅の建設ラッシュとなり、神戸市のアドバイスで仮設住宅への悉皆訪問と、仮設住宅でのコミュニティづくり、高齢者の孤立防止を同時に進めていくことを保健支援チーム全体に周知していきましました。必ず悉皆訪問初期から仮設住宅代表者へ、集会室や集会所での健康相談やサロン活動への働きかけを行うよう依頼しました。

この頃、こころのケアチームや県立高田病院の地域健康教室など、複数のチームの動きが入り組んできていました。(社)日本国際民間協力会(以下、NICCO)が5月20日から小友・広田地区の7ヶ所で、5月中に岩手県社会福祉協議会が、県長寿社会課の委託事業により本市社会福祉協議会へ支援に入り、26日に仮設住宅での「ふれあい・いきいきサロン」を開始したいと相談がありま



した。健康推進課としても地域で介護予防事業を再開したいと計画した時期であり、両事業のすり合せのため、6月1日に話し合いが持たれました。

その後も、健康推進課保健師らは、市社会福祉協議会、NPO 団体らと協力して、仮設住宅の見守り訪問、健康相談事業とサロン活動を協力して展開していきました。6月7日にサロンの実施内容について市社会福祉協議会と話し合いを持ち、スケジュールについて、第1週目を「お茶飲み会」、第2週目を「ボランティアの日」、第3週目を「介護予防の日」、第4週目を「作業の日」と大まかに決めました。6月28日細根沢町内会館、6月30日長部地区コミュニティセンターで、「お茶っこサロン」を開始しました。さらに、市保健師、市社会福祉協議会、応援保健師の協力で、7月14日高田高校第2グラウンド仮設住宅、7月16日広田小仮設住宅、7月21日米崎雷神自治会館、7月27日横田小仮設住宅と広田水産高校仮設住宅でお茶っこサロン等が実施され、サロン活動等がほぼ市内全域に広がりました。

市介護予防事業も準備をすすめ、被災していない地域8ヶ所を対象に、8月23日に鳴石ヶ丘会館からスタートしました。こうして、市内のほぼ全町で、健康相談、サロン活動、介護予防が複雑に入り組む形で展開する状況となりました。こうして8月末には、岩手県内で最も早期に、市内全域に健康相談およびサロン活動を展開できました。



2012年多くの支援をいただき健康相談、サロン活動、介護予防など様々な事業が市内で展開される中で、「目に見える被災」を受けていない地域の公民館等も会場として、一次予防事業「陽だまり教室」の普及を図りました。陽だまり教室は、体育協会やレクリエーション協会、いきいき支援財団、市内歯科衛生士、市保健師、栄養士等を講師とし、運動や認知症予防、口腔衛生、栄養等高齢者に必要かつ興味の引かれるようなテーマ及び内容を取り入れ、高齢者の出かける機会、他者との交流の場となるような介護予防事業となるよう企画・運営しました。

また同時に、市内の65歳以上の方を対象に委託業者による郵送にて基本チェックリストを実施し、事業対象者の方に二次予防事業はつらつクラブを行いました。はつらつクラブはニチイ学館や松原苑等に委託し、1回/週の概ね3ヶ月間のコースとし、事業開始時と終了時に体力測定を行い、参加者の身体機能の向上を図りました。陽だまり教室は身近な公民館等での実施に対して、はつらつクラブは対象者が限られており、広範囲に分布していたため、送迎付きで実施しました。

従来の介護予防教室に加え、2013年にはコミュニティセンター単位でバス送迎を行い、広域での参加を支援する取組が新たに実施されました。これにより、高齢者が外出や交流の機会を得やすくなり、教室参加の促進や地域でのつながりづくりとなりました。参加者からは「久しぶりに笑った」「一人でいると暗いことばかり考えてしまうが、今日みんなと会えてホッとした」といった声が聞かれ、教室が介護予防だけでなく、気持ちの安定や安心感を生む場として機能していました。内容としては、運動や口腔、栄養の学習のほか、音楽療法やなべ焼き作りなど、交流を深めるプログラムも実施しました。

二次予防事業においても、引き続き全高齢者に介護予防チェックリストを送付し、心身機能の低下リスクのある高齢者を把握し、教室や個別支援につなげました。

こうした介護予防事業と交流の場づくりは、はまかだ運動の理念である「人と人のつながり」と深く重なり、健康づくりと地域の再生を両立させる実践として展開されました。また、教室参加を契機に、住民による自主グループ「いきいき百体操」の立ち上げにもつながり、地域での継続的な運動や交流の場が広がるきっかけとなりました。

このように、陸前高田市の介護予防は、最初から、地域のコミュニティづくり、高齢者の閉じこもり予防、被災者の心理的ケアの面を考えて、保健・医療・福祉・外部支援者の多職種連携事業として始まりました。仮設住宅の建設を契機に早期から、はまかだ運動のベースになる被災者同士の対話ができるような環境づくり、地域のコミュニティづくりを被災していないエリアにも目を向けて、展開してきた経緯があります。

(日高 橘子、遠藤 綾子、水野 愛実)

21. 参考文献 (URL 参照 2025-12-11)

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=92uMsr2hWiU>
- 2) <https://hiv-uujapan.org/>
- 3) <https://iwamuro.jp/si/>
- 4) 岩室紳也、宮崎豊久: Maslow's hierarchy of needs を正確に理解するために～「needs」を「必要」に、「self-actualization」を「できることを具現化すること」に～、思春期学、37(4)、336-344、2019
- 5) 高垣忠一郎: 生きづらい時代と自己肯定感「自分が自分であって大丈夫」って？、新日本出版社、2015
- 6) 熊谷晋一郎: 自立は、依存先を増やすこと希望は、絶望を分かち合うこと、
<https://www.tokyo-jinken.or.jp/site/tokyojinken/tj-56-interview.html>
- 7) 岩室紳也、松本俊彦、安藤晴敏: つながりから考える薬物依存症～安心して失敗が語れる絆・居場所づくり～、大修館書店、2018
- 8) Geoffrey Rose: The Strategy of Preventive Medicine, Oxford University Press, p13-14, 1994
- 9) https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_sura.pptx
- 10) http://www.jpha.or.jp/sub/menu04_10.html
- 11) <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001158810.pdf>
- 12) https://www.tyojyu.or.jp/kankoubutsu/gyoseki/pdf/R2_frailty_gyosekishu.pdf

第6章 陸前高田市健康増進計画が目指す姿

(遠藤 綾子、小澤 沙希)

1. 健康増進計画が目指す姿

「陸前高田市まちづくり総合計画」の基本理念の一つである「ノーマライゼーションという言葉のいないまちづくり」に基づき、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、年を重ねて身体機能や認知機能が低下しても、安心して自分らしい生き方を実現できることが、陸前高田市の目指す健康であり、その実現のために、一人ひとりが「はまって、かだって、つながる」ことを目指します。

「健康寿命の延伸」と「個別の疾病予防」の達成のため、「はまって、かだって、つながって～みんなで輝く陸前高田～」を目指し、健康づくりを推進します。



はまって、かだって、つながって
～みんなで輝く陸前高田～

2. ノーマライゼーション(normalization)

高齢者や障がいのある人等を排除するのではなく、一般の人と同等に当たり前に生活できる社会こそが、正常な社会であるという考え方です。

年を重ねて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、男女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の社会です。

「ノーマライゼーションという言葉のいないまちづくりアクションプラン」に示されているように、障がいのある人、高齢者への地域の見守りと助け合いの体制整備を進めます。また、障がいのある人、要介護高齢者の意志が尊重され、健康増進の権利が阻害されないよう留意します。



3. 陸前高田市健康増進計画 全体目標

陸前高田市の高齢化率は、2010年の34.9%から10年後の2020年には40.4%と大きく上昇し、市民の5人に2人以上が高齢者となっています。また、若い世代の減少により出生数も減少しており、少子高齢化が進んでいます。

今後も進むと予測される少子高齢化を見据え、次の2つの視点から市民の健康づくりを推進します。

- (1) 誰もが、^{ず〜っと}一生涯、幸せと生きがいを感じられるまちづくり
- (2) 世代間の「はまって、かだって」が進むまちづくり



(1) 誰もが、一生涯(ず〜っと)、幸せと生きがいを感じられるまちづくり(健康寿命の延伸)

超高齢化社会においても、活力ある社会を築き上げるためには、高齢者も健康で生きがいを持てる社会であることが不可欠です。

生涯を通じて心身ともに健康で質の高い生活を送ることを表す指標として、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である健康寿命が重要であることから、健康寿命の延伸を全体目標のひとつとします。

(2) 世代間の「はまって、かだって」が進むまちづくり(個別の疾病予防)

震災後、陸前高田市では「はまってけらいん かだってけらいん運動」(以下「はまかだ運動」という。)を通じて、市民一人ひとりのこころと体の健康づくりを推進してきました。

大人や子どもの生活習慣病対策は、世代間で「はまってけらいん かだってけらいん」を積み重ねることで、健康状態の改善へとつながり、一人ひとりの健康づくりの後押しや疾病予防となります。市民や関係団体等の活動が平均寿命の延伸にもつながるため、今後「はまかだ運動」を積極的に推進していきます。

はまってけらいん かだってけらいん運動

- ◆ケセン語で「はまってけらいん(加わり、一緒に参加しませんか) かだってけらいん(お話をしましょう)」という意味です。
- ◆立ち話やご近所での買い物、お茶っこのみや食事に出かけた先で誰かと会い、声を掛け合うことなど、いつでも・どこでも・どんなことでも「はまかだ」です。
- ◆「はまかだ」することで、お互いが元気になり健康や幸せを感じられるまちづくりを目指しています。



4. 陸前高田市健康増進計画の実践

(1) 自然に健康になれる環境

健康づくりについて、個人が意識して取り組むことは大切ですが、意識せずとも健康になれるよう、誰もが自然に健康になれる環境づくりを仕掛けていきます。

(ア) 食環境

現在の取組として、市内のスーパーや国保診療所等で適塩、野菜を活用したレシピの配布を行っています。また、市広報への適塩や野菜・ヘルシーレシピ等の掲載、さらに、食生活改善推進員が、いわて適塩・減塩の日に合わせて適塩レシピの配布を行うなど、市民が日常的に減塩や野菜摂取を意識できる環境づくりを推進しています。

今後は、スーパー等において、減塩食品や健康に配慮した食品にわかりやすいマークをつけることや、食事バランスが整う食事例の情報提供を行うなど、市民が手軽に食品を選びやすい仕組みづくりが必要です。また、地産地消の視点も取り入れ、学校、飲食店、農家、地域と連携して、地元食材の魅力を発信しながら、野菜の摂取や減塩等、健康的な食事の選択を促す環境づくりを整えることも必要です。

(イ) 運動環境

適度な身体活動は健やかな人生のために不可欠ですが、全国的に身体活動は減少傾向にあります。陸前高田市においても、自動車を使用する人が多いこと、インターネットの普及により買い物や娯楽が家でも楽しめるようになったことなどで、身体活動は減少傾向にあります。

身体活動は、生活活動と運動に分けられ、個人の努力だけではなく、地域社会・職場・学校などの環境を整えることが必要です。

(2) 東日本大震災津波等の経験を踏まえた健康づくり

2011年3月11日に発生した震災は、陸前高田市に甚大な被害を与え、強いストレスや生活環境の変化などで健康状態に影響があったことから、一人ひとりに寄り添う健康づくり活動が必要でした。震災直後から、一貫して「見える被災」と「見えない被災」を意識し、将来起こりうる「見えない孤立」も想定し、誰一人取り残さない健康づくりを短期的な視点だけではなく、中長期的な視点で推進してきました。その中核的な取組となっているのが「はまかだ運動」です。

2020年1月から続いた新型コロナウイルス感染症流行下では、流行初期から感染不安によるつながりの断絶があり、身体活動の低下や孤立、フレイル等の健康課題が浮き彫りとなりました。

災害時や感染症流行時においても心身の健康を保持するためには、地域や社会とつながりが重要であることから、平時から地域や社会とつながり、人と交流する環境の整備が必要です。

(3) 市の取組

(ア) 住民の集まる場の創出

◇ はまかだスポットの増加

健康づくり活動のほか、趣味の集まり等、交流の場をはまかだスポットとして認定し、はまかだマップに掲載することで新たなつながりを生み、その活動が継続することを支援します。

◇ はまかだ健康ポイントの活用拡大

ポイント対象事業を健康診査や健康教室等への参加以外にも拡大するとともに、特典の種類やスマートフォンを活用したポイントの付与等、参加しやすい工夫をします。

◇ 集まる場への移動方法の周知

社会福祉協議会の移動支援やモビタ等、利用できるサービスについて周知を強化します。また、徒歩等でも参加できる距離での集まりの場を創出していきます。

(イ) 地域の中で運動できる機会や場所の創出

◇ 地区ごとの運動教室の開催

運動の大切さや自宅でもできる体操等について教室を開催します。

◇ 個人が選択できる多種多様な運動メニューの提供

ノルディックウォーキング、玄米ニギニギ体操のほか、各種ニュースポーツ等、運動を体験したり、継続的に参加できる機会を増やし、個人の選択の幅を広げます。

◇ 運動グループの養成及び育成

地域における運動の普及活動をする団体を養成及び育成し、地域での活動の場を広げます。

◇ ウォーキングしやすい環境を整える

地域でウォーキングが楽しめるように関係機関と連携し、歩きやすく継続できる環境を整えます。

(ウ) 減塩やバランスの良い食事を選択できる環境の整備

◇ 地域における普及啓発

減塩・適塩への意識向上のため、食生活改善推進員と協働してスーパー等で適塩レシピの配布や、地区で開催する栄養教室で適塩レシピの調理または試食を行います。

◇ 食生活改善推進員の養成と育成

食に関して学んだ知識を自らが実践するとともに、その効果を家庭や地域に広めることで、市民が健康的な食生活が実践できるよう支援する人材の養成・育成を行います。

(エ) 受動喫煙の防止への取組

◇ 禁煙・分煙の普及啓発

喫煙は生活習慣病やがんや慢性閉塞性肺疾患(COPD)との関連が指摘されています。加熱式たばこにおける影響についても普及啓発していきます。

(4) 実現に向けた個人・家庭の取組

◇ 地域の人々とのつながりを持ちましょう。

◇ 地域の集まりやイベント等に参加し、交流を深めましょう。

◇ スーパーやコンビニエンスストアでの食品選びを工夫しましょう。

◇ 禁煙や分煙に取り組みましょう。

(5) 実現に向けた地域・学校・団体等の取組

- ◇ 飲食店や商店街は行政と連携し、健康なまちづくりを進めていきましょう。
- ◇ 保育施設や学校で相談先や人とのつながりの大切さを伝える機会を持ちましょう。
- ◇ 受動喫煙の防止を推進しましょう。
- ◇ 「はまかだ運動」を推進しましょう。

はまかだ運動の見える化

◇ はまかだスポット

はまかだできる場所や活動のこと。サークルなどのスポット登録団体が登録証明書を申請すると、各地区コミュニティセンターの使用料が免除されます。活動費の負担軽減を図ることにより、活動しやすい環境を整えます。

◇ はまかだマップ

はまかだスポットを示した地図のこと。町ごとの紙版地図と市全域のWEB版の地図があります。スポットを知るきっかけになり、新たなつながりが生まれることが期待されます。

<はまかだマップ>



◇ はまかだ交流会

2022年度から年に1回、開催しています。健康づくり表彰式や介護予防自主グループ活動発表会、こころの健康講演会、AIDS文化フォーラム in 陸前高田をあわせて開催するとともに、はまかだ運動推進会議参加団体が中心となってブース出展をしています。市内外の人達が交流し、より元気になれる機会となっています。

<はまかだ交流会の様子>



(6) 多様性を踏まえた健康なまちづくり

多様性とは、一つの集団の中に年齢、性別、セクシャリティ、人種、経験、趣味・嗜好、疾病や障がいの有無、宗教、価値観などが異なる人が存在している状態で、その個性が認められることを意味します。そのためには、「対話」が不可欠です。相手の意見や考えを自分の考えに変えようとするのではなく、相手の考えを知る手段として「対話」を用います。

ひきこもりと「対話」

- ◆ 対話 (dialogue) とは、面と向かって、声を出して、言葉を交わすこと。
- ◆ 思春期問題の多くは「対話」の不足や欠如からこじれていく。
- ◆ 議論、説得、正論、叱咤激励は「対話」ではなく「独り言」である。
独り言 (monologue) の積み重ねが、しばしば事態をこじらせる。
- ◆ 外出させたい、仕事に就かせたい、といった「下心」は脇において、本人の言葉に耳を傾ける。
- ◆ 基本姿勢は相手に対する肯定的な態度。
肯定とは「そのままでもいい」よりも、「あなたのことをもっと知りたい」
- ◆ 対話の目的は「対話を続けること」。
相手を変えること、何かを決めること、結論を出すことではない。

出典：斎藤環 「オープンダイアログとは何か」 (医学書院)

新型コロナウイルス感染症対策におけるマスクの適切な使用は、様々な効果がある一方で、マスクを着用することで、顔の半分が隠され、その結果、対話が進まない可能性があることも考慮する必要があります。

様々な事情に考慮しながら「対話」を続けることで、住民、地域、関係機関、行政の相互理解を図り、協働による健康なまちづくりを推進します。

「対話」をする上で気をつけたいこと

◆ 正解依存症にならないようにする

正解依存症とは、自分なりの「正解」を見つけると、その「正解」を疑うことができただけではなく、その「正解」を他の人にも押し付ける、自分なりの「正解」以外は受け付けられない、考えられない病んだ状態

出典：ヘルスプロモーション推進センターオフィスいわむろ 代表・医師 岩室紳也氏作成

斎藤環氏

精神科医。専門は思春期・青年期の精神病理学、「ひきこもり」の治療・支援ならびに啓蒙活動。著書に「オープンダイアログとは何か」、「社会的ひきこもり」、「中高年ひきこもり」、「世界が土曜の夜の夢なら」、「『社会的うつ病』の治し方」ほか多数。

5. 陸前高田市の健康指標

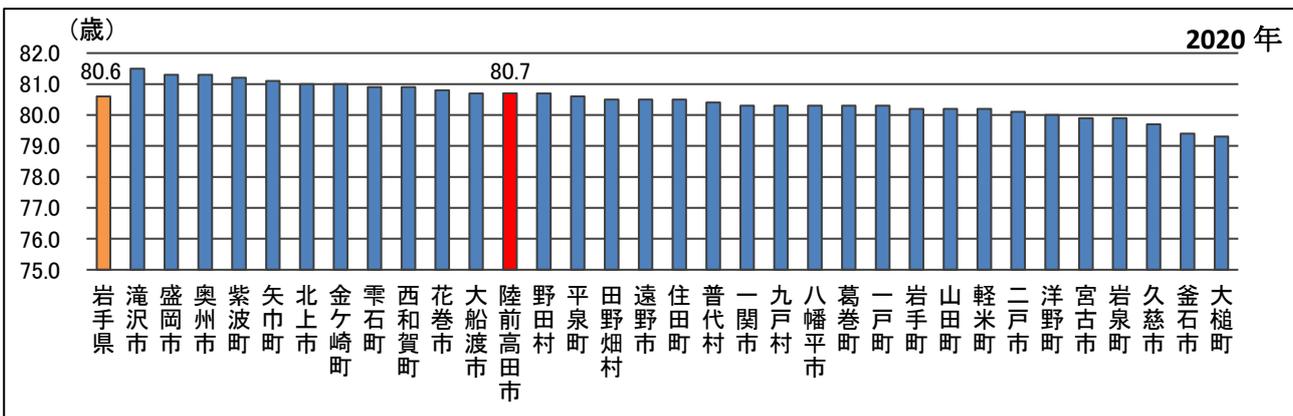
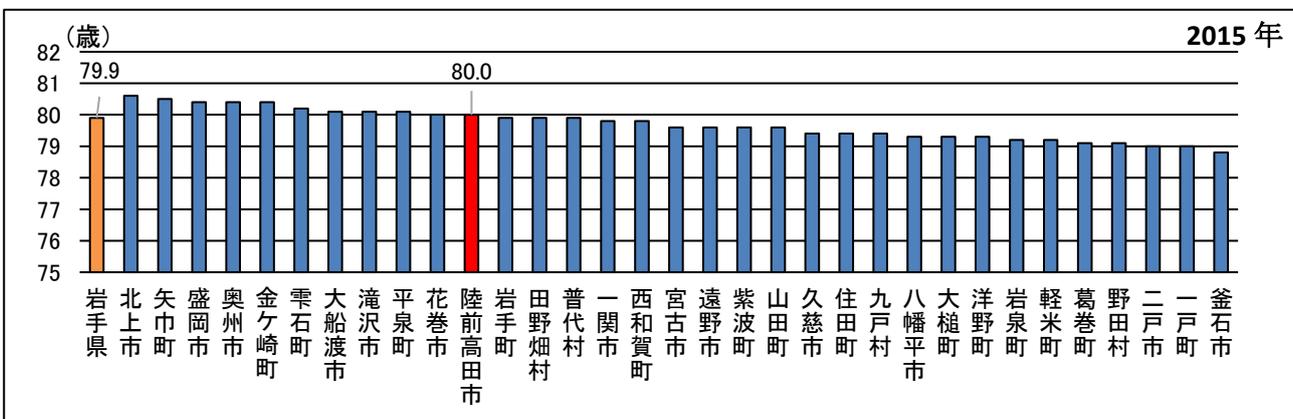
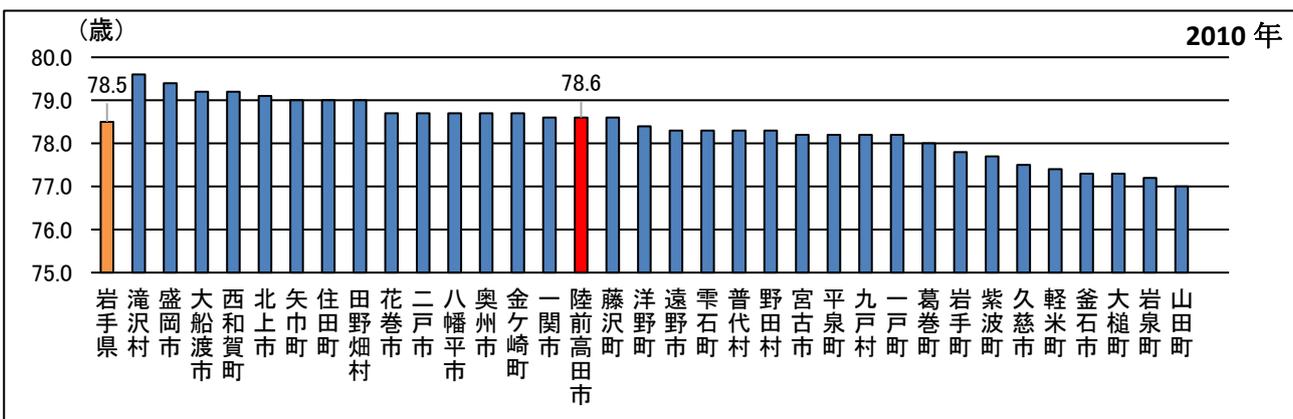
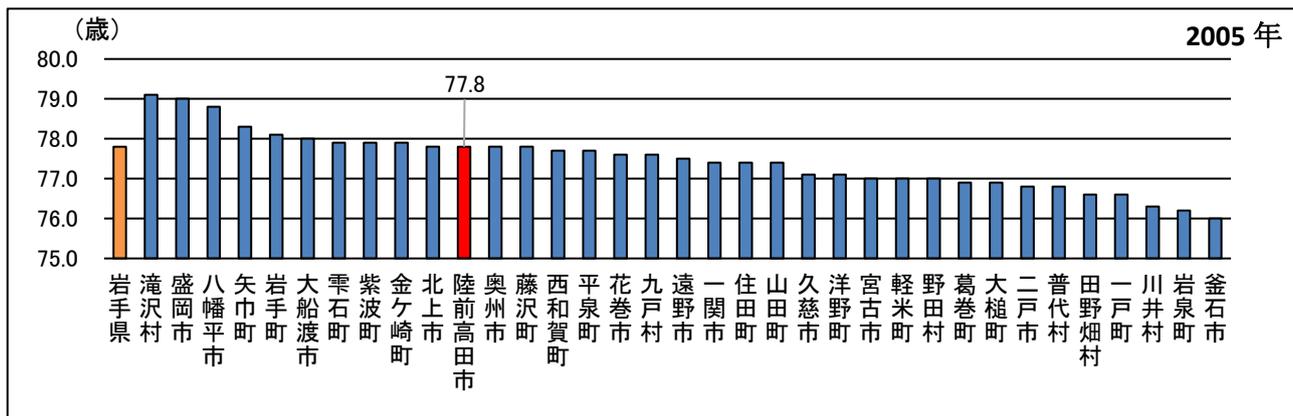
(1) 平均寿命

平均寿命の推移は、男性は 2015 年までは全国平均よりも下回っていましたが、2020 年に全国平均を超え、平均寿命が延伸しています。女性は 2010 年以降、全国より高く推移し、維持しています。

岩手県内市町村別平均寿命の推移をみると、陸前高田市の男性の平均寿命は、2005 年から県内で 11 位、15 位、11 位、12 位と概ね横ばいで推移していますが、女性の平均寿命は県内で 10 位、1 位、1 位、7 位と推移しています。

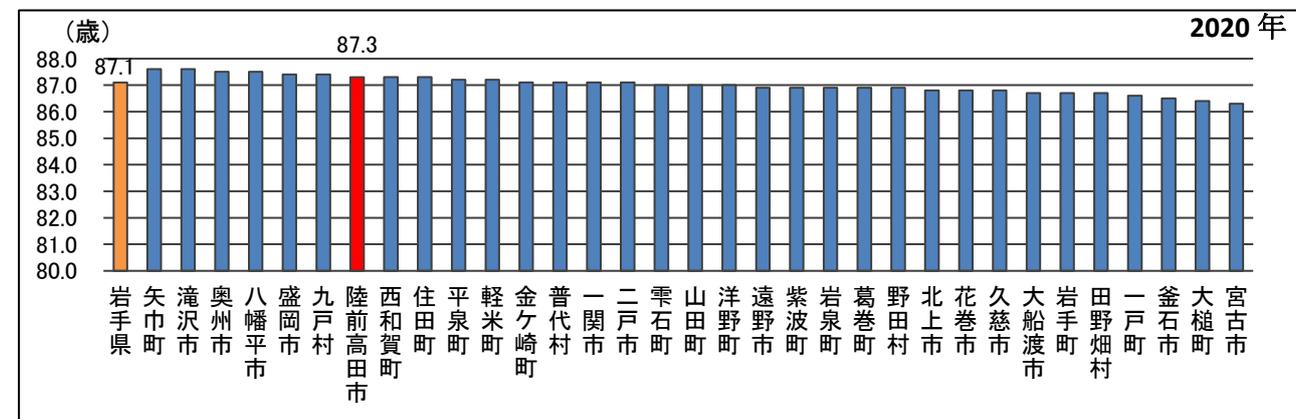
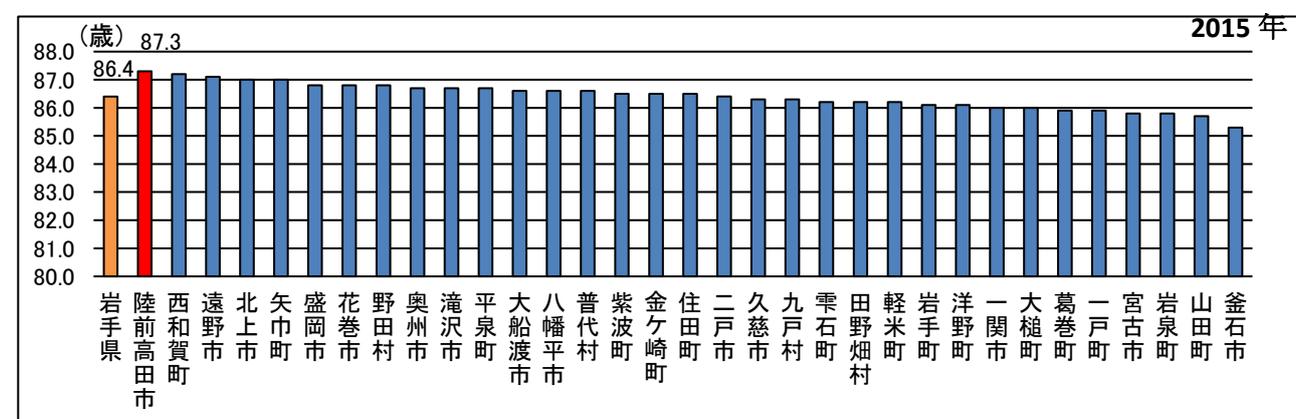
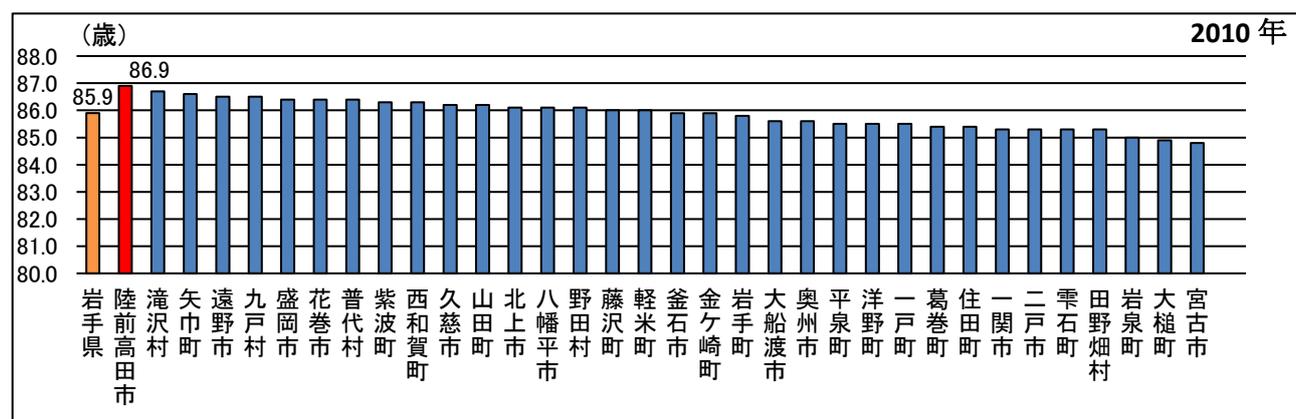
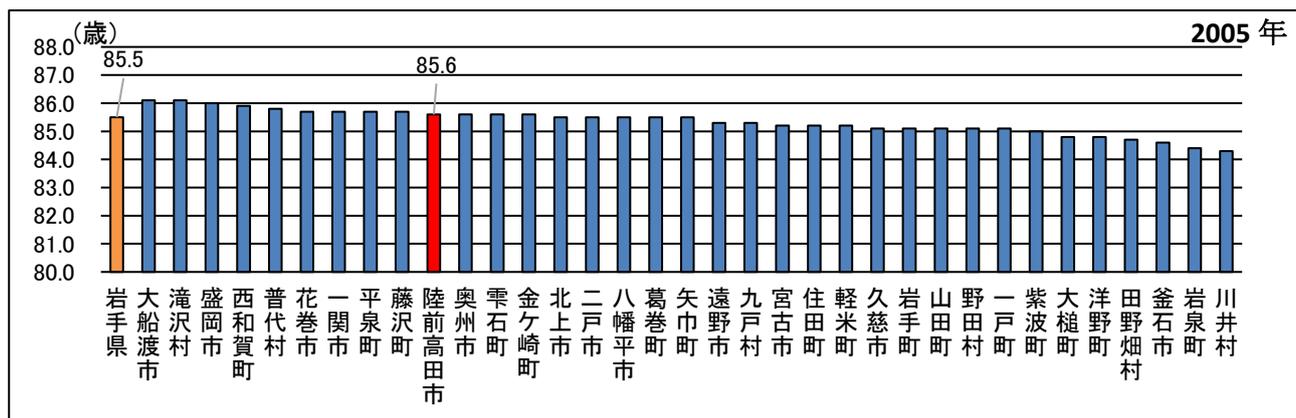
平均寿命には様々な要因が影響するため、陸前高田市の女性の平均寿命が 2010 年、2015 年に県内 1 位になった要因を断定することはできませんが、ソーシャル・キャピタルが豊かな地域では、寿命が長いことが様々な研究から明らかになっており、市の保健推進員、食生活改善推進員のみならず、地域での様々な住民組織活動が特に女性を中心に活性化されたことが平均寿命の延伸に寄与したと考えられます。一方で、新型コロナウイルス感染症の蔓延に伴い、住民組織活動が一気に停止されたことが、平均寿命が 1 位から 7 位に低下した一因と考えられます。これからの健康づくり施策の評価に当たって、平均寿命を含め、様々な指標、アウトカムについて丁寧に考察と評価を重ねることが重要です。

図 1 岩手県内市町村別平均寿命(男性)



データ出典：厚生労働省「人口動態統計データ」

図 2 岩手県内市町村別平均寿命(女性)



データ出典：厚生労働省「人口動態統計データ」

(2) 標準化死亡比(年齢で統制・ベイズ推定値)

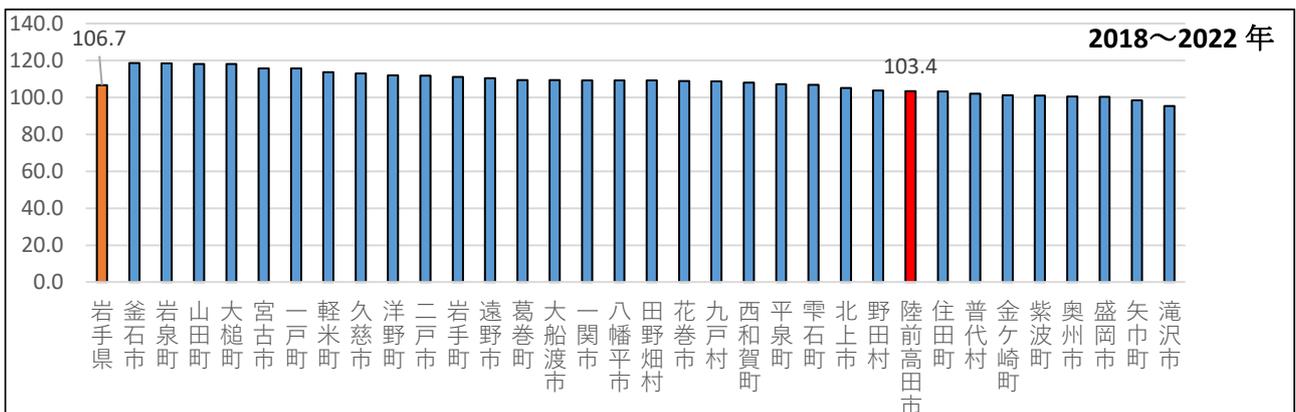
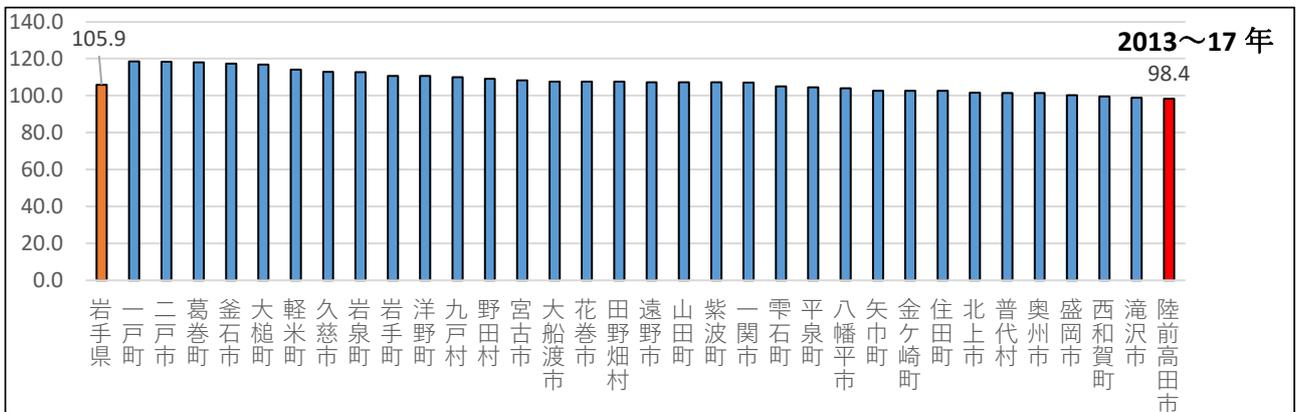
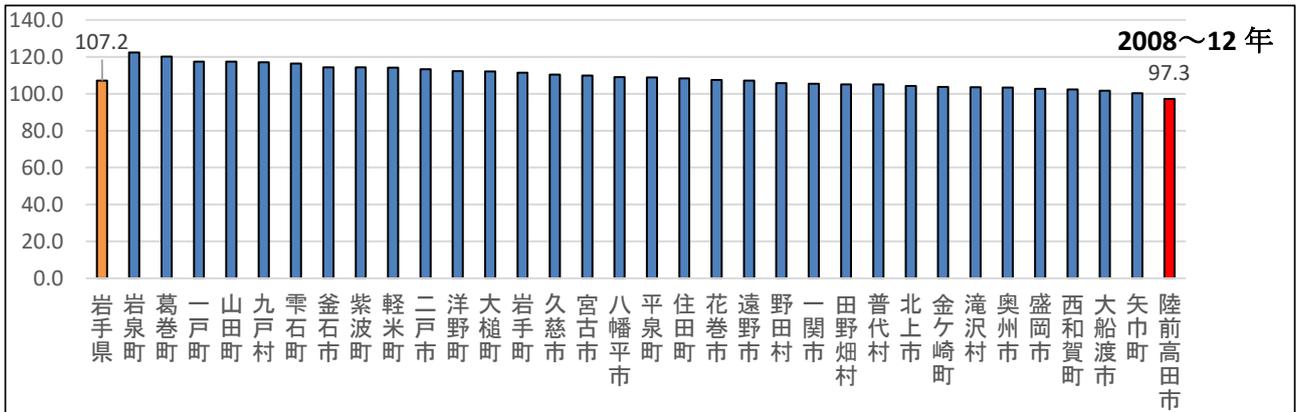
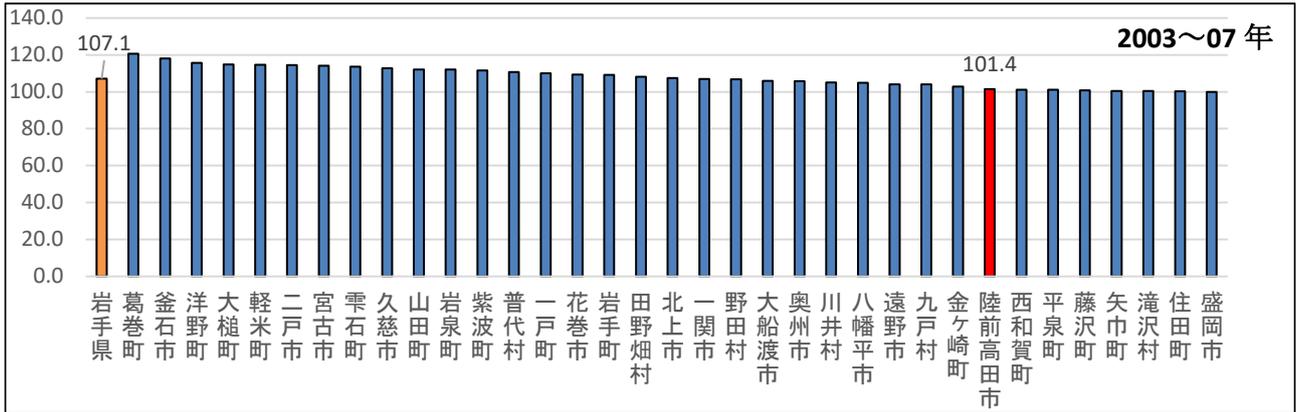
死亡率は年齢によって大きな違いがあるため、異なった年齢構成を持つ地域の死亡率をそのまま比較することはできません。標準化死亡比は、基準死亡率(人口 10 万対の死亡数)を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するものです。我が国の平均を 100 としており、標準化死亡比が 100 以上の場合は我が国の平均より死亡率が多いと判断され、100 以下の場合は死亡率が低いと判断されます。

陸前高田市は 2008 年代は男女とも全国比を下回っていましたが、近年は悪化に転じていることを注視する必要があります。

標準化死亡比とは、各地域の年齢階級別人口と全国の年齢階級別死亡率により算出された各地域の期待死亡数に対するその地域の実際の死亡数の比をいいます。年齢構成の違いの影響を除いて死亡率を全国と比較したもので、主に小さい地域の比較に用います。標準化死亡比が基準値(100)より大きいと、その地域の死亡状況は全国と比較して悪いということの意味し、基準値より小さいと、全国と比較して良いということの意味します。

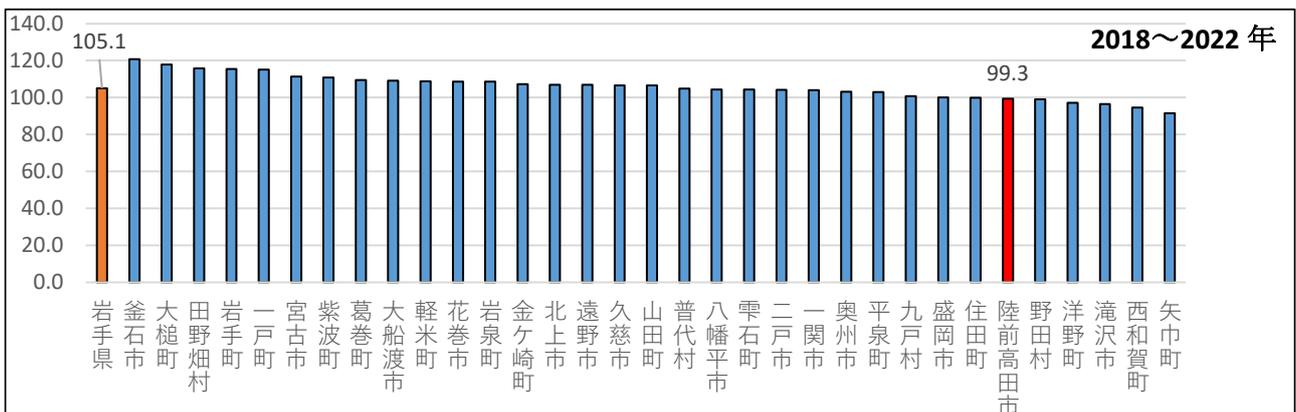
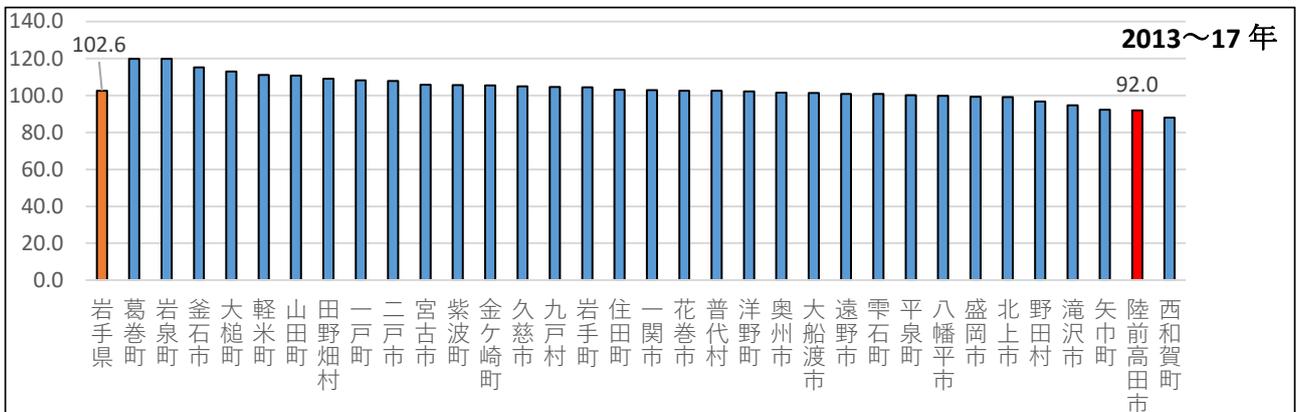
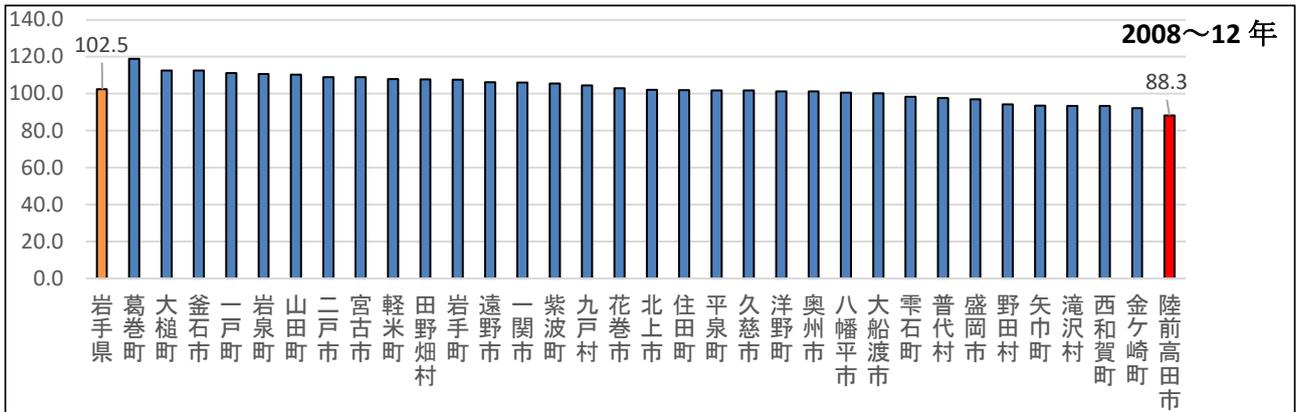
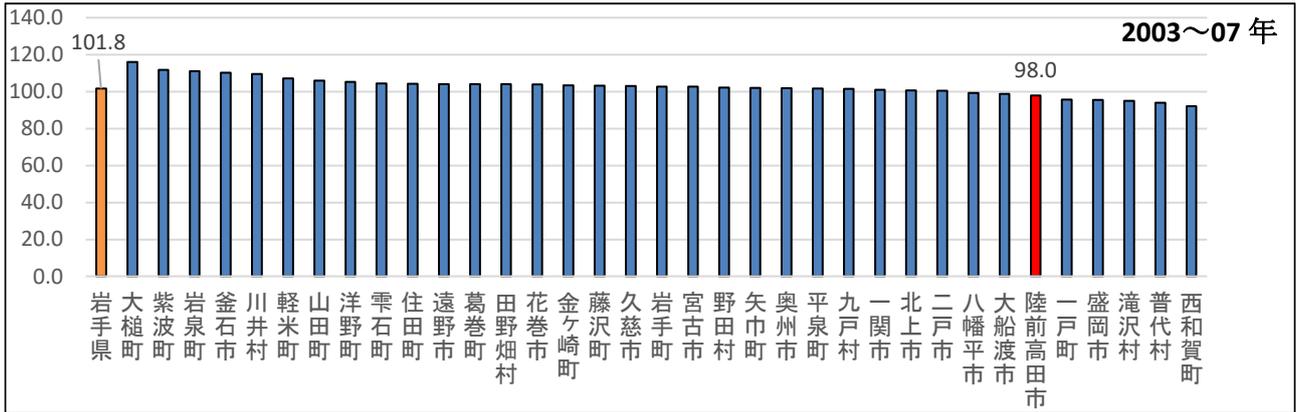
ベイズ推定値は、市町村等の標準化死亡比等を算出する際に、地域間比較や経年比較をするために、十分に安定性の高い指標を求めるため、ベイズ統計学の手法を用います。人数が少ないことによって偶然起こる、大きな変動の影響を減少させた推定値です。ベイズ推定値では、市町村において出生数や死亡数が 0 の場合にも、潜在的な発生率を示す値として数値が示されるため、地域間比較や経年比較に利用できます。

図 3 岩手県内市町村別標準化死亡比(ペイズ推定値)(男性)



データ出典：厚生労働省「人口動態統計データ」

図 4 岩手県内市町村別標準化死亡比（ベイズ推定値）（女性）



データ出典：厚生労働省「人口動態統計データ」

6. はまかだ運動の認知度、実践度、効果

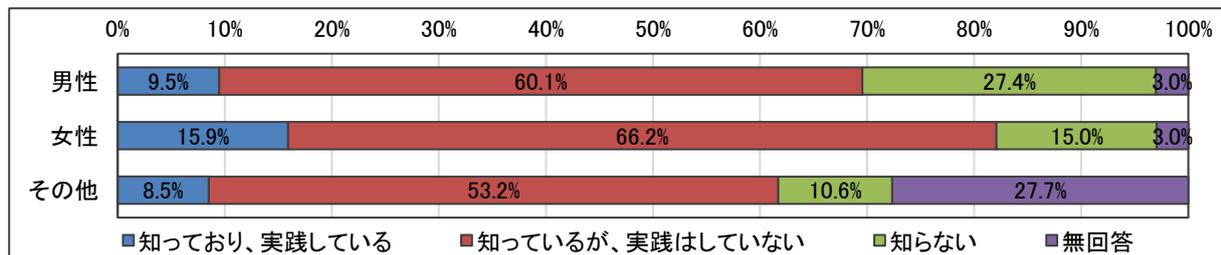
はまかだ運動を知っていますかとの問いに対して「知っているが、実践はしていない」と回答した人は、63.5% います。

図 5 「はまってけらいん かだってけらいん運動」を知っていますか



出典：陸前高田市民の健康づくりに関する調査（2024 年度）

図 6 「はまってけらいん かだってけらいん運動」を知っていますか（男女別）



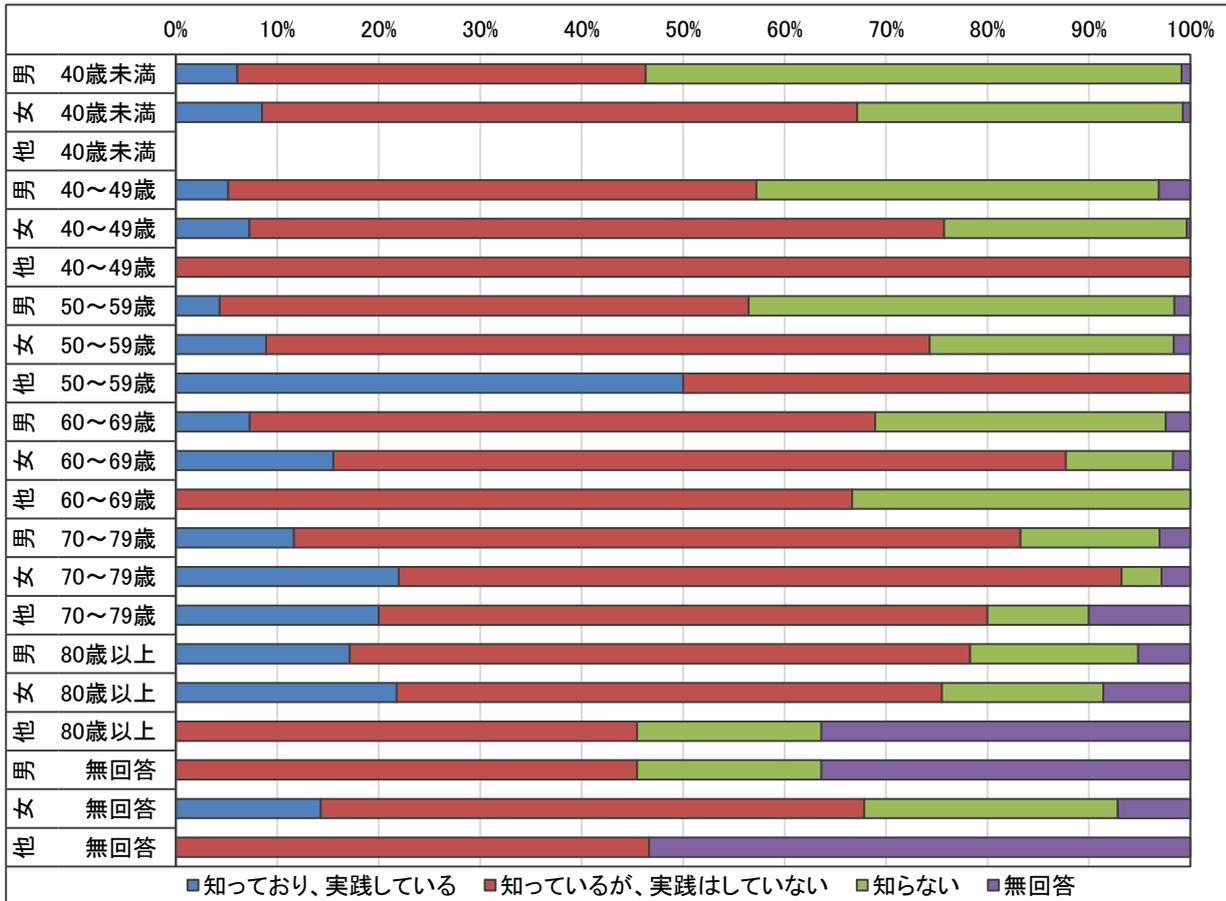
出典：陸前高田市民の健康づくりに関する調査（2024 年度）

運動自体の認知度はあるものの、普段の何気ない会話が「はまかだ運動」に結びつくことを知らない傾向にあります。年代別にみると、「知っており、実践している」という回答は、60 代以上の女性が高い傾向にあり、特に 70 代、80 歳以上の 20% 以上が「はまかだ運動」を実践していると回答しています。

一方で、「知らない」と回答する人の割合が男女共に 50 代以下が高い傾向にあり、40 歳未満の男性の 50% 以上が「知らない」と回答しています。

人と人とのつながりで元気なまちづくりを行うためには、男性や若い世代に周知を図ることが課題です。

図 7 「はまってけらいん かだってけらいん運動」を知っていますか(年代別)



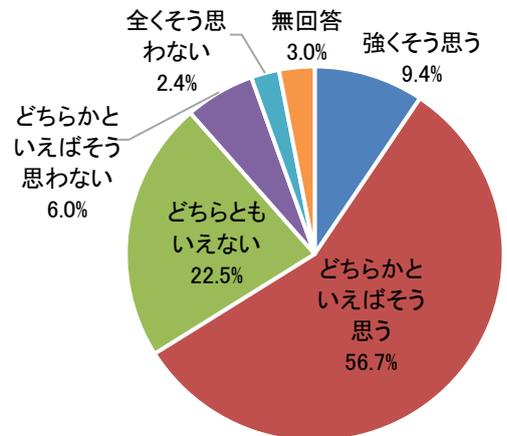
出典:陸前高田市民の健康づくりに関する調査(2024 年度)

まわりの人々はお互いに助け合っていると思いますかとの問いに対して「どちらかといえばそう思う」と回答した人の割合は、56.7%と最も高くなっており、「強くそう思う」と回答した人と合わせると 66.1%の人が助け合っていることについて実感しています。

図 8 まわりの人々はお互いに助け合っていると思いますか

単位:人

	男性	女性	その他	合計
強くそう思う	186	290	4	480
どちらかといえばそう思う	1,153	1,724	16	2,893
どちらともいえない	509	625	13	1,147
どちらかといえばそう思わない	138	164	4	306
全くそう思わない	70	53	0	123
無回答	66	79	10	155
合計	2,122	2,935	47	5,104

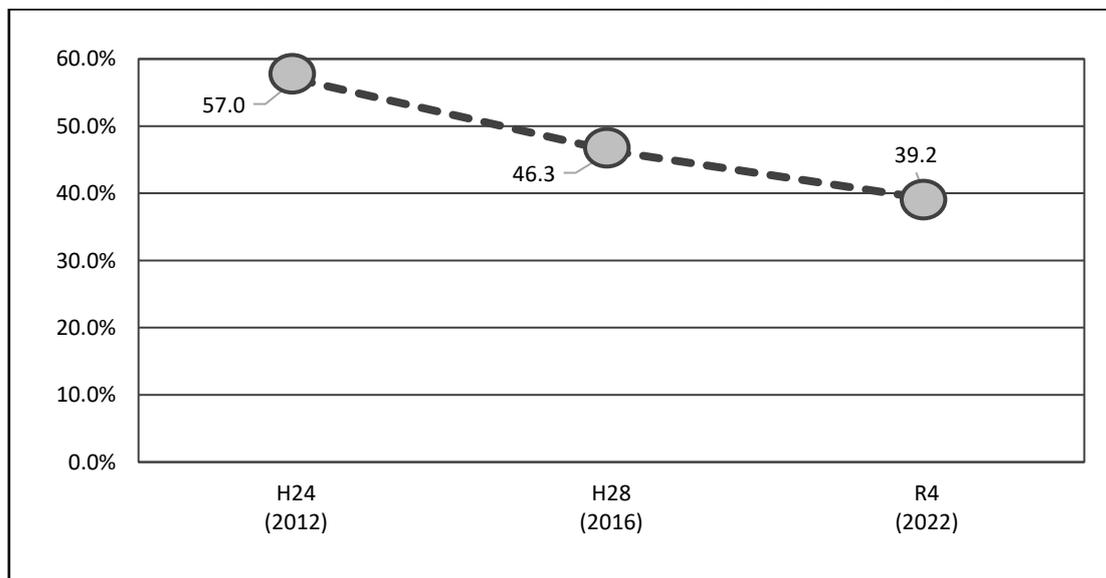


出典:陸前高田市民の健康づくりに関する調査(2024 年度)

岩手県のデータでは、地域の人々はお互いに助け合っていると思う者の割合は、2012年の57.0%から減少傾向にあります。陸前高田市は、2017年度の「健康りくぜんたかた21プラン第2次」の中間評価値では68.6%、2024年度の調査では68.2%と岩手県より高く推移しています。

地域のつながりの強さが、元気になるまちづくりを推進する上で強みと考え、助け合う関係性の構築及び維持を目指します。

図9 地域の人々はお互いに助け合っていると思う者の割合(岩手県)



出典:岩手県「県民生活習慣実態調査」

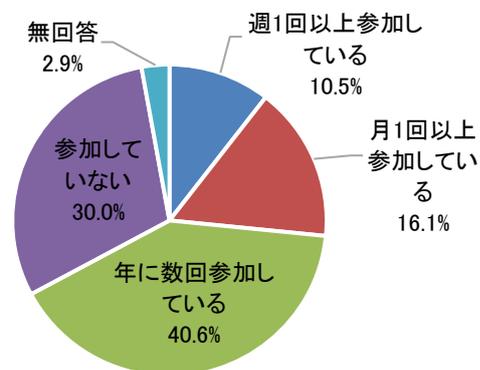
家庭以外の交流の場にどの程度参加していますかという問いに対して、「年に数回参加している」と回答した人の割合が40.6%と最も高くなっています。50代から年代が上がるにつれ、週に1回以上または月に1回以上参加している人の割合が増加傾向にあります。性別年代別にみると、「週1回以上参加している」と回答した人は、80歳以上の男女に多い一方、「参加していない」と回答した人も多く、交流の場への参加状況は二極化しています。

周りの人々と助け合ったり、地域活動に参加して交流をすることが地域の習慣としてあり、意識せずとも「はまかだ運動」が実践できていますが、加齢とともに交流の場へ行く手段がなく、つながりや居場所、役割が減少した人等への対策が課題です。

図10 家庭以外の交流の場にどの程度参加していますか

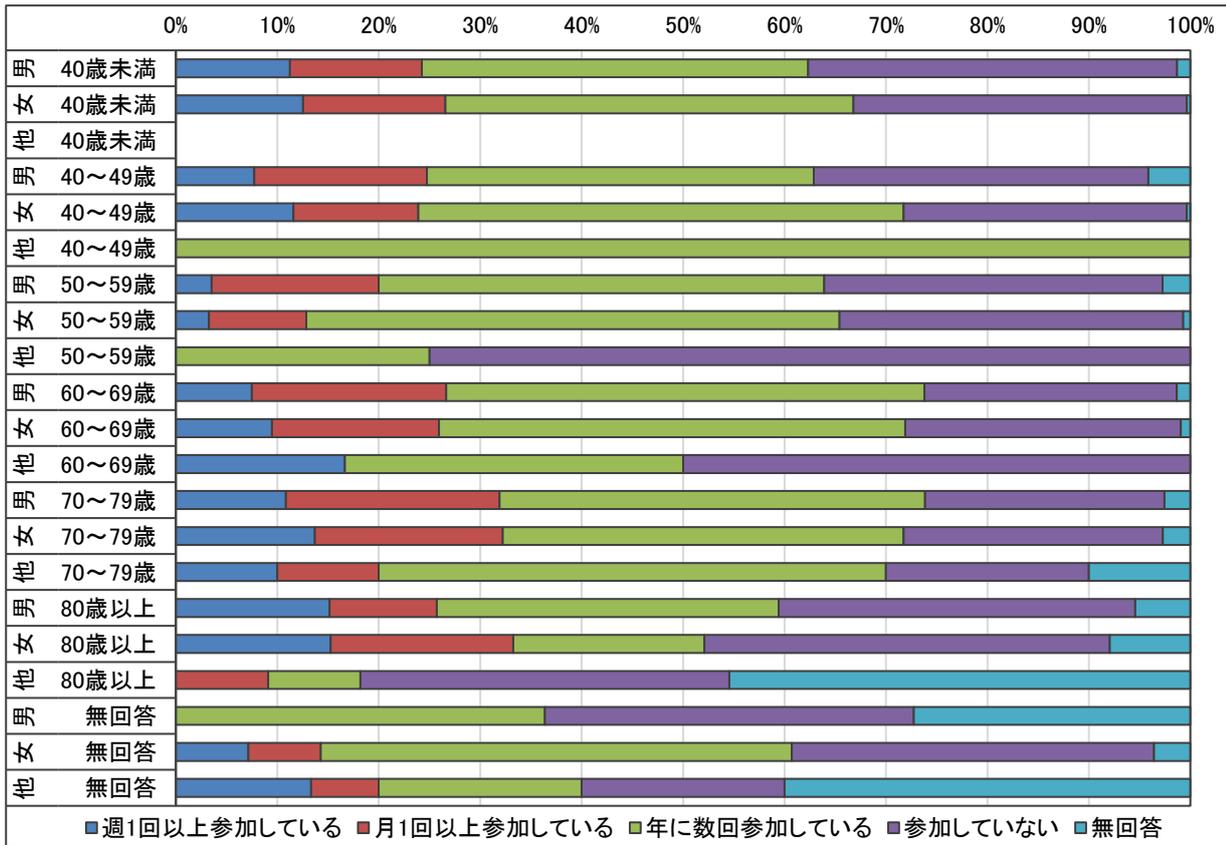
単位:人

	男性	女性	その他	合計
週1回以上参加している	205	327	4	536
月1回以上参加している	361	457	3	821
年に数回参加している	873	1,185	13	2,071
参加していない	621	894	15	1,530
無回答	62	72	12	146
合計	2,122	2,935	47	5,104



出典:陸前高田市民の健康づくりに関する調査(2024年度)

図 11 家庭以外の交流の場にどの程度参加していますか(性別年代別)(成人)



出典:陸前高田市民の健康づくりに関する調査(2024年度)

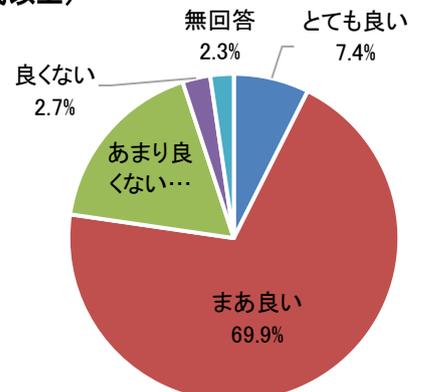
現在の健康状態はいかがですかという問いに対し、男女年代別で見ると「とてもよい」と回答した人は、男女共に40歳以上は低くなっています。また、「あまり良くない」「良くない」と回答する人が男女共に70歳以上で多くなっています。

自分自身の健康に関する評価を主観的健康感といい、研究では、「自分自身が健康である」という主観的健康感が高いと、疾患の有無に関わらず、長寿であることが明らかにされています。主観的健康感には要介護状態との関連も指摘されているため、「あまり良くない」「良くない」と回答した人が、楽しみや生きがいを見つけたり、人との交流や地域活動を通して、主観的健康感を高める必要があります。

図 12 現在の健康状態はいかがですか(40歳以上)

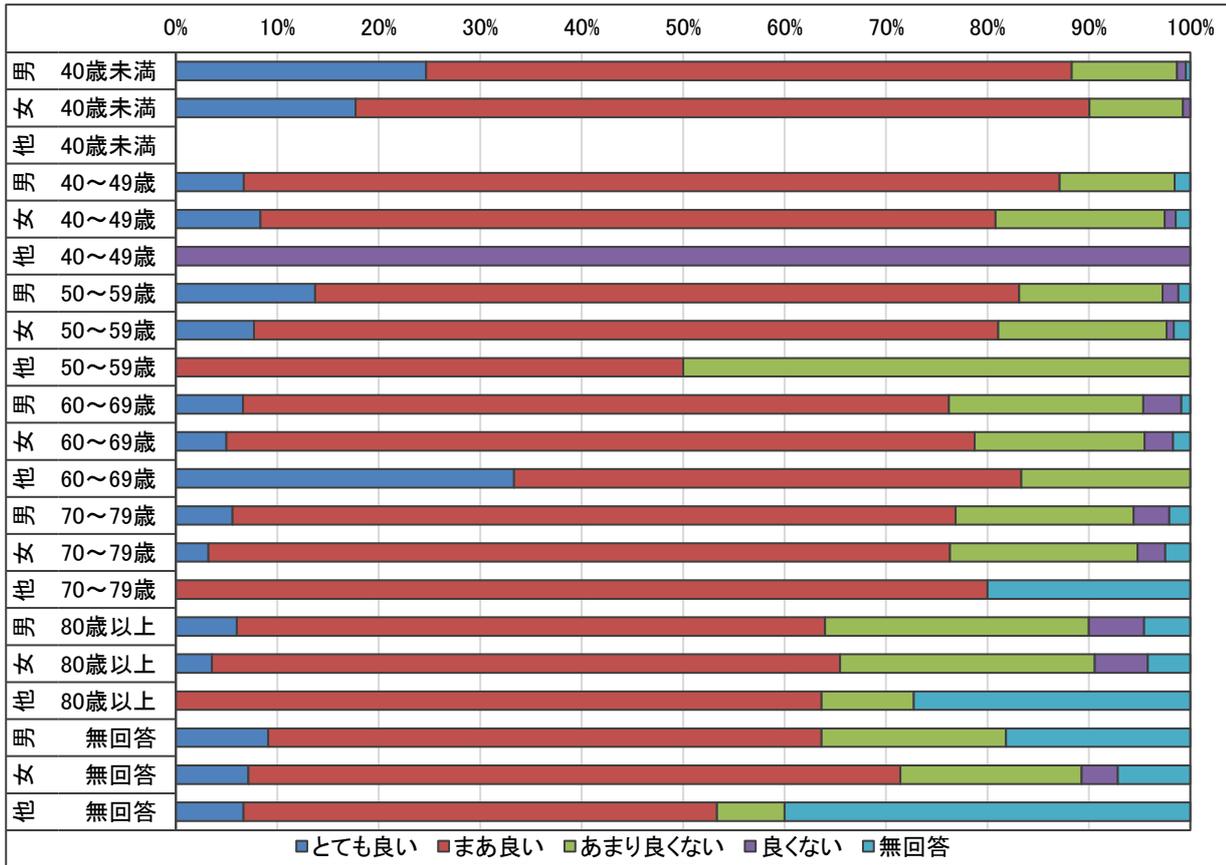
単位:人

	男性	女性	その他	合計
とても良い	192	181	3	376
まあ良い	1,452	2,091	27	3,570
あまり良くない	372	525	5	902
良くない	64	74	1	139
無回答	42	64	11	117
合計	2,122	2,935	47	5,104



出典:陸前高田市民の健康づくりに関する調査(2024年度)

図 13 現在の健康状態はいかがですか(男女年代別)



出典：陸前高田市民の健康づくりに関する調査（2024年度）

第7章 デジタル田園都市国家構想実現に向けた地域幸福度 (Well-Being) 指標の活用～みえる「はまかだ運動」の影響～

(前川 明宏)

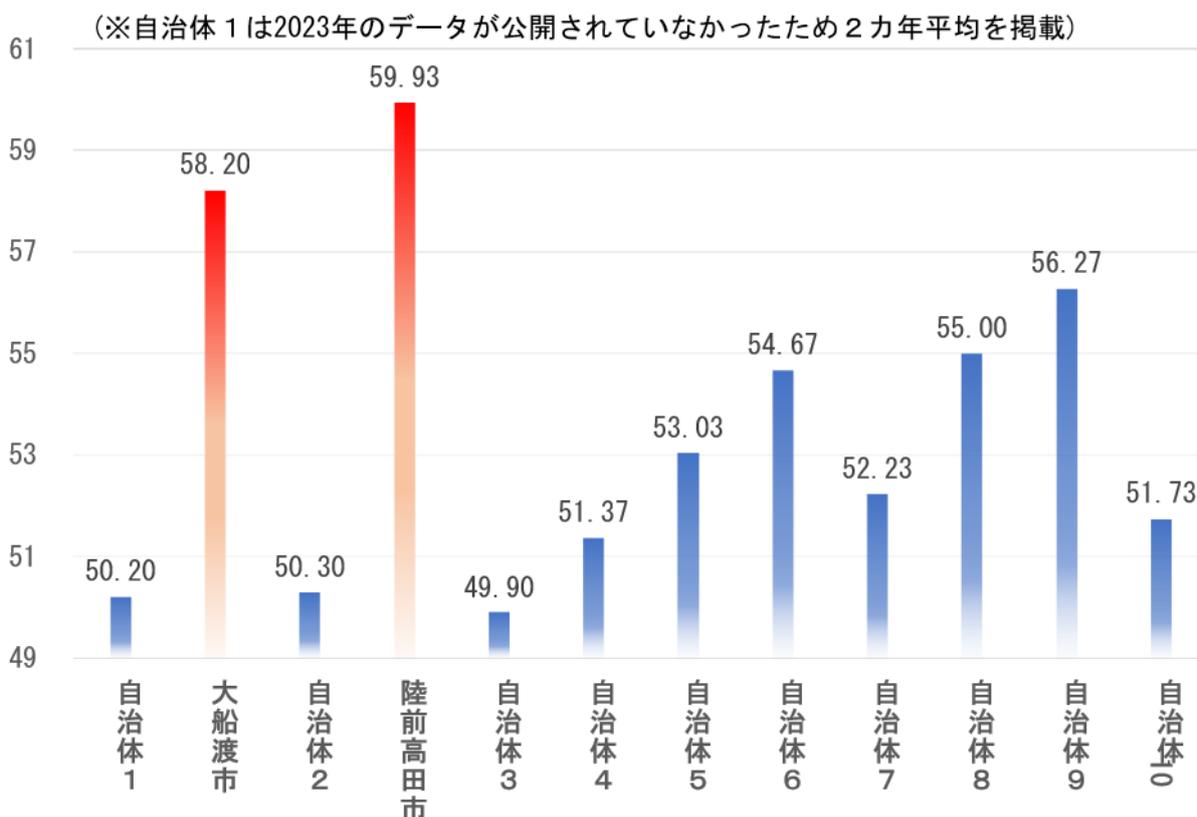
1. 地域のつながりは元来目に見えない

本書で述べられているとおり、はまかだ運動(対話・つながり促進運動)では「地域のつながり」に注目し、震災以降言語化して、活動を続けてきました。その一方で、地域の人間関係を数量的に把握することが難しく、地域のつながりは希薄なのか豊かなのか、第三者に客観的に伝え共感してもらうことは難しさも抱えています。

2. 地域幸福度 Well-Being 指標の活用による自治体の魅力・特徴の発見

デジタルの力で地方の個性を活かしながら社会課題の解決と魅力の向上を図る「デジタル田園都市国家構想」の一環として、デジタル庁が運営する「地域幸福度 Well-Being 指標 (<https://well-being.digital.go.jp/>)」があります。これは、「市民の暮らしやすさ」と「幸福感(Well-Being)」を数値化・可視化する指標です。ダッシュボードでは 24 のカテゴリー別因子をチャートで視覚的に捉えることができます。岩手県の沿岸 12 市町村の「地域のつながり」に関する客観データ(2025 年 10 月 19 日掲載)を見てみると気仙地域(陸前高田市、大船渡市)は「地域のつながり」が高い特徴があることがわかり、下記図「地域幸福度 (Well-Being) 指標「地域とのつながり」客観データ 3 カ年(2023-2025)平均」にまとめました。自治体間の比較をする目的ではないため、「地域のつながり」に関する客観データについて気仙地域(陸前高田市、大船渡市)以外は匿名としてナンバリングしています。指標に関する出所:一般社団法人スマートシティ・インスティテュート「地域幸福度 (Well-Being) 指標」

図 1 「地域幸福度 (Well-Being) 指標「地域とのつながり」客観データ 3 カ年(2023-2025)平均」



3. 今後に向けて

はまかだ運動が「地域とのつながり」に関する指標に与えた影響や因果関係はこれだけでは分かりません。本報告書では、元々あった地域のつながりがはまかだ運動の促進要因であったこと、はまかだ運動はつながりの危機を乗り越えることに寄与したと考えられることを述べておりました。もしかしたら、「地域のつながり」が豊かな地域には取り組みやすい運動であり、地域のつながりを豊かにしようと全国で取り組まれている方々にとってはもしかしたら取り組み続けることで地域幸福度(Well-Being)指標に変化が生まれてくるかもしれないと考え、紹介させていただきました。

地域のつながりを言語化する過程ではまかだ運動は生まれましたが、「地域のつながり」の見える化に試行錯誤しながら取り組んでいる大勢の方々がいらっしやることと思います。陸前高田市でも「はまかだスポットガイド (<https://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/soshiki/hokenka/kenkousuishingakari/3/1/2768.html>)」(ページ内の「市内全域(はまかだスポットガイドのサイト)からアクセスできます。))を作成し、見える化に取り組んでいます。言語化すること、見える化することで、住民や関係機関の意識化を促し、地域の魅力・特徴を磨いて行けたら良いと考えております。

あとがき

「はまかだ運動推進研究会報告書」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。陸前高田市の経験と実践が、岩手県内の皆様のみならず、全国の皆さんにとって少しでも参考に、考えるきっかけになれば幸いです。と同時に今回のまとめ作業を通して、われわれがこれまで実践してきたことが、これからの地域の、広い意味での健康づくりの基礎、基本を再確認することができました。これからも地域の方々とはまかだ運動を実践し続けるだけでなく、検証を重ね続けるきっかけをいただけたと思っています。今後とも全国の皆様とはまかだをし続けたいと思っていますので、遠慮なくお声掛けください。よろしく申し上げます。

執筆者一覧

氏名	所属
遠藤 綾子	陸前高田市福祉部保健課
水野 愛実	
小澤 沙希	
佐々木 亮平	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 陸前高田市はまかだ運動推進アドバイザー
日高 橘子	中京学院大学 看護学部 看護学科
前川 明宏	岩手県盛岡広域振興局保健福祉環境部県央保健所
高梨 信之	岩手医科大学 衛生学公衆衛生学講座
岩室 紳也	ヘルスプロモーション推進センター 陸前高田市ノーマライゼーション大使

はまかだ運動推進研究は、中京学院大学倫理審査会で2024年5月13日承認(倫理審査番号:24-01)を得て、様々な方に対してインタビューを実施させていただき、研究を進めさせていただきました。ご協力ありがとうございました。

発行日：2026年1月20日

発行者：はまかだ運動推進研究会 代表 佐々木 亮平

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

