

国内福祉研修を終えて

私は2月16日から2月20日まで、国内福祉研修の制度を使い、北海道の厚沢部町というところに、過疎地域の現状と地域おこしの活動を見学しに行った。厚沢部町を知ったのは、地域問題入門の講義で厚沢部町の地域おこし協力隊の方が講演に来て頂いたからだ。私はこの講演を聴くまで地域おこしは私たち臨床心理学科とは関係のないものと考えていた。福祉コミュニティ学科の人で、地域や福祉の勉強をした人が地域おこしをやるのであろうと考えていた。しかしこの講演の中で音楽療法を専門として、その専門性を生かして地域おこし協力隊に入り、活動を行っている人がいると知り、この考えを改めた。そして、地域おこしとはどのようなものなのか興味を持ち、講演に来ていただいた方と連絡を取り、見学をさせていただく機会を作ってもらった。

厚沢部町は北海道の南部に位置し、車で函館市から1時間、札幌市まで4時間半という場所にある。人口は約4200人で高齢化率が37%を超える、過疎と少子高齢化の進む、農林業を基幹産業とする町である。この町で現在8名の地域おこし協力隊が活動している。それぞれ、地域ケアや新規就農、農業活性化や自然観察林のコーディネーターなどを専門として活動をしている。今回、この研修では音楽療法を主として、広く地域おこしの活動を見学させていただいた。行った見学は音楽療法、車いす工房の見学、福祉施設の訪問、言語聴覚士(ST)の活動の見学、小学校への訪問、高齢者の運動教室の見学などである。

まず、音楽療法だが、音楽療法とは、音楽を使って心理ケアやコミュニケーションの場を作ったりするものである。今回は対象が高齢者であった。今回は自己表現の場を提供し、音楽を通して満足感・達成感を得る、ということを目的として行った。高齢者に対する音楽療法では、一緒に歌ったり、リズムに合わせて体を動かすことにより、嚥下能力の向上や肺機能の維持、身体機能の維持にも効果がある。今回、この音楽療法を2日見学させていただき、2日目はセラピストの方と、一緒に研修に行った人との3人で合唱もした。セラピストの方に話を伺うと、いつもは能動的な参加、すなわち、歌う、演奏をするといった、自らが行動をするという形でしかやっていたが、受動的、すなわち、人が演奏するのを聴く、という形でも療法を行って見たかった、という話だった。受動的な音楽療法でも、聴覚を刺激することにより、脳へ伝わり、いい効果があらわれる。また楽器を演奏しながら歌う、ということも行った。これは2つのことを同時に行うということで集中力の向上に効果があらわれるのと、合奏という形になるので、社会性の向上や、コミュニケーションを得るのに、良い効果がある。

今回、この音楽療法を担当しているセラピストの方と話をさせていただいた。音楽療法の良いところは一度に複数の対象者を相手にできることと、気軽に療法を受けに来ることができるということだ。他の一対一で行う心理療法に比べると確かに効果は低い、気軽に来ることができるということで、厚沢部町では人気であった。実際、心理面に大きな悩みを持つ人ではなく、この音楽療法の場をコミュニケーションの場としてとらえ、訪れ

る人も多かった。これは、結果として心理に問題が発生する前に予防するという効果もあるのだなと感じた。

次に、言語聴覚士の見学についてだが、言語聴覚士とは失語症などの言葉の障害、聴覚障害、摂食や嚥下障害などの食べる機能の障害を持つ人を、訓練、指導、援助をする職業である。今回は高齢者を対象として、援助を行うことを見学させていただいた。脳性麻痺によって発声、嚥下能力に問題の生じた方が対象であった。どこまで長く声を出し続けられるのか、口周りの筋肉の動かし方やほぐし方などを検査、指導をしていた。

言語聴覚士はあまり知られていない職業だが、理学療法士、作業療法士、視能訓練士とともに、リハビリテーション専門の職業の1つとされているが、これらの専門職の中でも新しい職業であるため、認知度が低い。だがこれから先、需要が増える職業であるなと感じた。

次に福祉施設の見学についてだ。今回、一般企業が運営している介護付有料老人ホーム、「ゆいま〜る厚沢部」と町が運営している特別養護老人ホームである、「あっさぶ荘」の2ヶ所を見学させていただいた。厚沢部町はこの2つの福祉施設があるため、実質的な介護待機者はほとんどいなく、福祉施設は充実しているといえるだろう。しかし、問題も多くある。1つは働いている職員の不足だ。3対1の原則があるように、入所者3人に対して職員が1人いなければならない。現在、2つの施設ではそれをクリアできる人員はいるが、このような施設は24時間体制であらなければならないため、夜間でも1人から2人は施設にいないといけない。そのため人員不足に悩まされていると話していた。もう1つは資金面の問題だ。あっさぶ荘は町の援助で成り立っているが、資金難なのが現状だ。この問題をどう解決していくのが今後の課題である。

スケジュール以外にも様々な出来事があった。厚沢部町の教育委員長とも2時間ほどお話をさせていただいた。今の厚沢部町の児童の問題や他の県からの大学生の招致などのお話だった。大学生の招致は厚沢部町が積極的に行っていることであり、愛知や奈良の学生などもゼミの合宿などで訪れている。今後は厚沢部町を訪れた学生たちでの交流も検討していきたいとの話をした。厚沢部町に関わった学生が厚沢部町で交流をすることができたら、また多くの人との関わりを作ることができて、とても良いことであると考え。様々な考えや専門性を持つ人との交流をできたら、自分の考えや知見を広げるのに役立つので、このような交流を積極的に行っていきたい。

また、地域おこし協力隊の方々や厚沢部町に移住して、活動している方々ともお話をさせていただいた。話の中でおもしろそうだから、これをやったら楽しくなりそうだからという話を多くいただいた。私たちは普段、この行動をしたらどのような結果があり、どのような利益があるのかを考えてから動いている。計画を立てるのはとても重要なことであるが、それでは行動が遅くなってしまう可能性がある。おもしろいからという理由で動くのは良くは思われないことが多いと考えていたが、この考えは改められることになった。面白そうだと考えるからこそ、そのためにどのようにすればいいのかと真剣に考えること

ができる。私は今まで行動をするのに考えすぎていた。その結果興味を持った物事でも、このことをやるにはどうすればいいのか、それによる成果や利益を考えてしまい、結果行動ができなくなってしまう、ということが今まで、多くあった。しかしこの研修で、多くの人と関わらせていただき、様々なお話を伺ったことで、興味を持ったことは深く考えずに行動してみることの大切さを知った。そのためにも様々な経験をして見聞を広げていくことが重要であると考えた。

今回研修をしていた中で、とてもうれしかったことは、厚沢部町の方々がとても優しく、温かく迎えてくれたことだ。厚沢部町は外からの移住者を広く迎えている町である。町の「ちょっと暮らし」の計画にも表れているように、人口の減少、少子高齢化を防ぐために、移住者の迎え入れの体制を整えている。そのためか、私たちのことも温かく迎えてくれた。研修前に研修のスケジュール調整などを行ってくれた方から、厚沢部はとても温かく住みやすい地域だ、と聞いていたが、そのことがよく分かった。この地域の温かさというものは、普段都会に生活をしている私には新鮮なものであった。地域は住民同士が相互に助け合い、生活をしている。このような地域が限界集落となり、消えていかないように活動を行いたいと考えた。

今回の研修で自分はより必死に心理の勉強に取り組みたいと考えた。心理を学び、その専門性を生かして地域に入り、その地域を活性化することができたら、それはうれしいことである。まだ自分の将来が確立されている訳ではないが、この研修は自分の将来の選択の一助になった。この研修で得た経験を活かし、これからの大学生活では、また違う地域にも行ってみたいと考える。違う地域にはまた違った地域おこしの方法や問題があるため、訪れて、勉強をしたい。また、この研修で得た繋がりを、この研修のみで終わらすのではなく、さらに交流を深め、様々なことをその方々から学んでいきたい。