

国内研修報告書

私はボランティアサークルごまちゃんの一員として9月1日から3日間秋田県藤里町を訪問し、高齢者との交流を主とした様々な活動を行った。

ボランティアサークルごまちゃんは、毎年2月に藤里町を訪れ、社会福祉協議会にご協力頂き活動している。長期的に関わり続けることで社協や現地の方と信頼関係を築き、次の年の活動へとつないでいく。その成果があり、10年目の今では町内でごまちゃんの知名度が上がってきており、中には私達の訪問を心待ちにしてくださっている方もいる。また、ごまちゃんにとっても藤里町の訪問は最も重要な活動の一つである。私達はこの繋がりをとても大切にしており、藤里町への訪問や交流を純粋に楽しみにしている。そして、毎年の研修を一つの指標として日々の活動にも力を入れている。ごまちゃんの夏季の藤里町への訪問は今回で3回目であるが、冬季だけでなく夏季も研修を行うことで地域とのつながりを更に深め、夏の間地域の様子や暮らし方を知るといった成果を得ている。

今回の研修では、6つの活動を軸として行った。生活支援ハウスぶなっちへの訪問、藤里町バレーボールチームとの交流、元気の源さんクラブの活動への参加、北部地区住民との交流、グループホーム美里園への訪問、社協デイサービスへの訪問である。以下、これらの各活動について報告する。

・生活支援ハウスぶなっちへの訪問

生活支援ハウスぶなっちは、町内の高齢者に対して、介護支援機能、居住機能及び交流機能を総合的に提供することにより、町内の高齢者が安心して健康で明るい生活を送れるように支援し、もって高齢者の福祉の増進を図るため設置された施設である。

私は今年の2月にぶなっちを訪れた際、1人の男性利用者と懇意になった。その方は大正琴を趣味としており、前回の訪問の際は居室で演奏を聴かせてくださった。今回の訪問でもその方とお会いすることができ、再びお話することができた。この方は私達の訪問を楽しみにして、温かな笑顔で迎えてくださった。訪問は1時間程度であったが、近頃の過ごし方や山菜を取りの話、藤里町で開催されるお祭りについてなど沢山のお話を伺うことができた。相変わらずお元気そうで、趣味の大正琴も続けられているようだった。温かな笑顔に再会でき、充実したひと時を過ごすことができた。

・藤里町バレーボールチームとの交流

藤里町のバレーボールチームは、毎週町の体育館に集まり練習をしている。男女混合のチームで年齢層は高く、70代くらいの方も参加している。

私たちは毎回このチームと交流し、対戦を行っている。年齢層が高いとはいえ、チームのメンバーは大変活動的でチームワークも良く、ごまちゃんは連敗し続けており、今回もやはり負けてしまった。あるメンバーの方にその強さの秘訣を伺うと、「そりゃあ私たちは毎週練習してるからね。」と笑顔で仰った。その方はチームで活動を始めて10年だそう。練習の合間にみんなで“あめっこ”を食べながら談笑することが楽しみと仰っていた。気の合う仲間と集まり楽しみながら体を動かすことが、チームのメンバーの健康の秘訣だと感じた。スポーツを通じコミュニケーションをとったり、休憩中に輪になってお話ししたり、ごまちゃんにとっても最高に楽しい時間となった。

・元気の源さんクラブの活動への参加

元気の源さんクラブは、毎週水曜日地域に住む60歳以上の方が集まり、自分が選んだ好きなプログラムで介護予防を行っている。転倒予防、栄養改善、口腔ケア、認知症予防、うつ予防、閉じこもり予防の6つの柱を元に介護予防に向けて多彩なプログラムを用意している。

私たちが源さんクラブに訪れた日は、社会福祉の実習生が用意したプログラムで活動を行っていた。一つ目のプログラムは俳句・川柳づくりである。最近あった出来事などをもとに自由に句をつくり発表するというものであった。利用者は初め、慣れない活動にとまどっていたが、実習生やごまちゃんの手助けもあり、思い思いの素敵な句を完成させていた。日々の喜び、季節の移り変わり、知人の死、ごまちゃんに会えた喜びなどが詠まれ、互いの句の良さを認め合っていた。二つ目のプログラムは踊りである。地域の民謡「ドンパン節」の元となった歌の踊りを覚え、みんなで踊るというものである。首からかけた手ぬぐいを使いながら踊るのが特徴である。踊りは少し難易度が高めで、なかなか覚えられずに諦めて座ってしまう利用者もいたが、地域の音楽を楽しみながら、頭と体を使って踊ることは、良い介護予防になっているように感じた。

源さんクラブの利用者同士でとても仲が良く、毎週の集まりを楽しみにされている方が多いように感じた。工夫されたプログラムと仲間同士の交流が元気の源さんクラブに通う高齢者の元気の源なのだと実感した。

・北部地区住民との交流

藤里町の北部地区は、自然が豊かで交通の便が良くない。住民が少なく空き家も多く存在する。冬季の訪問では、ごまちゃんは「北部一斉除雪」に参加し、北部の住民と交流しながら除雪の手伝いをした。高く積もっていた雪がなくなり、夏季は過ごしやすく空気の澄んだ心地よい場所となっていた。りんどうも盛りで、紫やピンクのりんどうが綺麗に咲いていた。

北部地区では、週に三回、会館で地域の高齢者が集まっているとのことで、今回ごまちゃんはその集まりに参加させていただいた。交流では地区の方が山菜の「ミズのこっこ」を用意してくださり、お話ししながら葉っぱ取りをした。初めて目にするミズの食べ方を聞いたり、世間話をしながら楽しく作業を行った。その後はゆっくり談笑したり、トランプをして交流を深めた。トランプをしていて面白いと思ったのはマークの呼び方である。ここに集う方達は、ハートは「ももっこ」、ダイヤは「かぐ」、クローバーは「みつば」、スペードは「すぎ」と呼んでいた。地域ならではの食べ物や言葉に触れ、少し地域の方との距離が近づいたように感じた。地域住民の方々からはまるで家族のような絆を感じた。人やお店が少ない分、そこに住む方の繋がりは強いようである。

・グループホーム美里園

グループホーム美里園では、家庭的な雰囲気のもと、利用者とスタッフが一緒に炊事・洗濯・掃除・買物などの日常生活を共同で行うことで、日頃忘れかけている事を再び呼び戻すことに努めると共に、利用者1人ひとりの意思及び人格を尊重した個別援助計画を作成し、自立した生活が送れるように側面的援助を行うことを目的としている。

美里園では主に利用者に対する傾聴を行った。家族の話、昔やっていた仕事の話、地域

の名産やお祭りの話など、いきいきと話してくださった。普段若者が出入りすることがほとんどないせいか、いつもより活気があり会話が弾み、利用者が楽しそうだと職員の方が仰ってくださった。最後にはみんなで「お米ありがとう音頭」を踊り大いに盛り上がった。利用者の人生に触れ、気持ちを受け止めるという傾聴の醍醐味をじっくり味わい、利用者の笑顔を見ることができた。ごまちゃんの日頃の活動の積み重ねが活かされた場面であったように感じる。

・社協デイサービス

藤里町社協に併設されているデイサービスでは、社会福祉協議会ならではの地域に根ざしたきめ細かいサービスを提供している。

私達はここで傾聴とレクリエーション活動の補助を行った。このデイサービスは規模が大きく利用者が多い。そのため職員と利用者との関わりや利用者同士の関わりが希薄なものになりがちなのではないかと感じた。普段施設で思うように話すことができない利用者と沢山コミュニケーションをとり、話したい話を引き出したり、会話やレクを通じて利用者同士の交流を盛んにすることに私達ボランティアの意義がある。社協デイサービスではそのような目的を意識しながら活動を行った。レクでは私は輪投げコーナーの補助を行った。若者の活気で盛り上げ、楽しい空間をつくることを目標とし、誰よりも自分が楽しみながら笑顔で活動した。その成果もあってか、普段はレクに参加しないという方が輪投げに参加して、笑顔を見せてくださった。ボランティアの意義ややりがいを確認できた時間となった。

私達はこれら6つの活動の他にも、社協や若者部会の方を交えた懇親会への参加や、ひとり暮らし高齢者宅の訪問、その他地域の方との交流を行った。ひとつひとつの出会いや経験が大切な学びとなり、成長の糧となった。今回の研修で得たものを日頃の活動に活かし、さらに発展させ、成長した姿で再び藤里町の方に会いに行きたい。今後も継続的に藤里町との交流を行い、信頼関係を深めると共に、藤里町の移り変わりを自分の目で見ていきたい。