

# 市民の力を地域の力に

生駒市 福祉健康部次長

## 田中 明美さん

世界一とも言われるスピードで超高齢社会に突入した日本。今後さらに進んでいく高齢化を支えていくには、行政の力だけでは限界がある。そこで力ギとなってくるのが市民の力だが、地域の人々の心を動かすのはそうたやすいことではない。

### 「要支援者」を「要介護者」にしない

65歳以上の第一号被保険者が納める介護保険料は、市区町村によって異なる。現在、最も安いところで月額3000円、最も高いところで9800円。その差は3倍以上にもなっている。運営主体である市区町村は、今後どれだけ介護保険からの給付が必要となるかを見込んで、介護保険料を算出する。給付が多ければ、その分、高くなる。介護保険料の上げ幅を抑えるための一つの課題は「いかにして要介護者を増やさないか」。

超高齢化の進展が止められない中において、奈良県生駒市はこの課題への取り組み

で成果を上げている。何と要介護認定率は減少傾向にあるというのだ。その柱となっている「介護予防・日常生活支援総合事業」には全国各地からひっきりなしに視察者が訪れる。担当部署の福祉健康部で次長を務めるのが田中明美さんである。

「要支援」と認定された方が、短期間で身体機能を回復された後、機能維持のためのセルフケアができるようになったり、逆に要介護者を支える側に回っているという話に、皆さん関心を示されます」

「支援が必要だった人が、支援する側になった」——そう聞けば、誰しもその方法を知りたくなるだろう。だからと言って、特別変わった方法というわけではない。国の政策



【たなか・あけみ】  
大阪府出身。高校卒業後、旧大阪府の都市銀行で1年半勤務後、結婚を機に退職。専業主婦として家事と2人の子育てをしながら看護学校に通い、准看護師、正看護師、保健師の資格を取得。1995年、保健師として生駒市に入職。健康課を皮切りに高齢福祉課、福祉支援課と異動し、1999年より一貫して介護予防事業に携わってきた。2012年予防推進係長、2014年介護保険課課長補佐を経て、2018年より現職。精神保健福祉士、介護支援専門員でもあり、厚生労働省の老人保健事業等の委員も務める。趣味はゴルフと旅行。

の下、全国の市区町村で設置が進められている「地域ケア会議」がその要となっている。地域ケア会議とは、保健師や社会福祉士、ケアマネージャーなど福祉に携わる専門家はじめ、要介護者や要支援者を支える人たちが集まって、地域福祉に関するさまざまな課題を話し合う場。生駒市では、地域ケア会議を「個別ケースの課題分析」「認知症対策」など4つの機能に類型化している。

中でも注目すべきは、要介護の一步手前、要支援者の自立支援をうながす機能だ。

「要支援者一人一人に対して、多職種の専門家が多角的な視点から課題を洗い出し、皆で知恵を出し合いながら、改善していくための目標を設定していくのです」

要支援者は放っておけば、いずれ要介護者になるだろう。だが、早期に対応すれば自立した生活に戻ることができる。そのポータルライン上にいる。

仮に要支援者が週1回デイサービスを利用したとしよう。介護保険から5000円が給付されれば、年間50週、1000人で、2500万円になる。これが1年でなく、何年も積み上げられていく。そう考えると、



身体や生活の状況に応じて選べるよう数多くの教室や講座が用意されている

「要支援者が自立して生活できる取り組み」が与えるインパクトは大きい。とは言え、事はそう簡単ではない。思うような効果を上げている市区町村はそうそう無いのだ。

生駒市の地域ケア会議のメンバーたちは、心がけていることがいくつかある。「本当に必要な情報を提供すること」「人は他人からの承認欲求が高いと認識すること」など。「例えば要支援者に『デイサービスを受けたい』と言われた時、私たちはまずその内容をよく聞き取ります。すると、実はお風呂に入りたかったのだということがわかって、だったら、好きな時間に家に入れるようにしていきましょね』となるわけです。本人のニーズと出される要望は異なることがあります。そこをもう一度問い直す。その上で、真に必要な情報やサービスを提供しています」

要支援者や要介護者には、課題改善に向けた、ちょっとした頑張ればできる目標を設定する。そしてクリアした時には「結果につながっていますよ。素晴らしいですね」と事実をほめる。それが次の意欲を引き出す。「私たち担当職員がこだわっているのは、その人がその人らしい生活を続けるために、いかにクオリティの高い情報やサービスを提供できるかということです」

そのためには支える側の質の向上が欠かせない。地域ケア会議は支える側の学びの場ともなっているのだ。保健師の一人として地域ケア会議立ち上げから関わってきた田中さんだが、前職は銀行員という異色の

キャリアの持ち主である。

## 銀行員、専業主婦を経て保健師へ

「高校卒業後はお堅い銀行に就職し、寿退社して専業主婦になってほしい」——両親が望むレールの上を歩んでいた田中さんの人生を変えたのは、看護師との出会いだった。「母が脳腫瘍で倒れ、大手術を受けたんです」手術後、意識が戻らないままの姿に、田中さんは「一生、植物状態のままかも」と半ばあきらめかけていた。見舞いに行っても目は閉じられたまま。為す術もなく肩を落としていた田中さんの目の前で、何人もの看護師が一生懸命に声を掛けながら、お母さんの足を曲げ伸ばしていた。

「意識も無い人に対して何してるんやろう?」と思いますよね、素人から見れば。でも、看護師さんたちは毎日毎日、そうやってってくれていたんです」

3カ月後、お母さんの意識が戻りリハビリを始めた時、その意味を知った。足が硬直してしまわないよう、他動的にリハビリしてくれていたのだ。その後、杖をついて歩けるまで快復したお母さんは、無事退院することができた。

「この時の経験から、人の人生に深く関われる仕事って素晴らしい。女性も専門性を活かして働けたら」と思うようになりました」

家事と子育てで多忙な日々の中、「専業主婦で一生を終えるより、看護師になる夢



DVDを見ながら行う「いきいき百歳体操」

を叶えたい」と看護学校に通い、5年がかりで正看護師の資格を取った。病棟勤務の看護師に憧れて目指した道だが、現実問題、家事と子育てをしながら、中途採用で夜勤のある病棟勤めは厳しい。看護学校で「あなたには保健師が向くんじゃない？」と勧められ、さらに1年学んで保健師の資格を取得、折しも保健師を募集していた生駒市に採用された。

1995年、入庁して最初に配属された健康課では、窓口で母子手帳を渡すことも仕事の一つだった。訪れた女性たちとの雑談の中で「つわりのつらさを主人が理解し

てくれない」「お腹が大きくなって足先が見えないから、夫にシャンプーを手伝ってほしい」などの声を聞き、田中さんは行政として何かできることは無いかと考えた。

「今でこそイクメンも当たり前ですが、当時は男性が抱っこバンドをする姿すら見かけませんでした」

田中さんはその頃まだ珍しかった「パパママ教室」で、男性にも妊娠や出産、子育てについて学んでもらおうと思い立った。それもパパが参加しやすいよう土日開催で。上司に提案すると「実施するには客観的な数字が必要」と助言された。

元銀行員の田中さんにとって「数字」はお手の物。事務の効率化による経費削減、成果の見える化など、数字に対する感覚は銀行員時代から身体に染みついていた。他の保健師たちと協力して母子手帳発行時にアンケートを取り、パパママ教室のニーズを客観的な数字で示した。その結果、上司の理解を得て、パパママ教室が開催された。

### つくづく必要とされる場

「役所には予算がありますから、費用対効果は常に意識しています。事業による課題改善率が何%で、改善しなかった場合の投資はいくらになるかとか。そこから事業を拡充するべきか、それともスクラップするべきか見えてきます」

介護予防事業は、要支援者が利用できる

「介護予防・生活支援サービ事業」と、65歳以上なら誰でも利用できる「一般介護事業」の大きく2つに分けられる。このうち生駒市の一般介護事業は、個人の価値観や年齢、身体状況等に合わせて選べるよう、多彩なメニューを揃えているのが特徴だ。

一例を挙げれば「いきいき百歳体操」。市内の集会所や自治会館、個人宅などで、DVDの映像を見ながら、イスなどを使って筋力トレーニングを行う。3人以上が集まればいつでもできるし、53km<sup>2</sup>の市内で74カ所もの会場があるから、わざわざ遠くまで出かける必要もない。手軽だから続けやすいという仕掛けだ。

「昨年11月、いきいき百歳体操の大会を実施したのですが、予想を上回る1000人以上の参加がありました」

運動習慣をもつ人を増やせば、要支援者を減らすことにつながる。多種多様な介護予防事業を支えているのは70歳代、80歳代が主体の市民ボランティア。その原点となったのは、市民ボランティアが運営する「わくわく教室」である。

1999年、翌年に介護保険制度の施行を控え、田中さんが異動した高齢福祉課では、高齢者施策を見直すことになった。まずは現状を把握すべく職員たちは手分けし、独り暮らしの高齢者を戸別訪問して回った。

「ヒアリングをして見えてきたことは、坂道の多い生駒のまちで、足腰が弱った高齢者の方に外に出てもらうには、楽しいと思え

る場が必要だということですが」

ざりとて、高齢福祉課の職員だけで、約1万7000人（当時）の高齢者を支えられない。「だったら、市民の中からサポートしてくれる人を養成してはどうか」——上司のアドバイスに膝を打ち、「介護予防ボランティア養成連続講座」を開催した。「介護予防」という聞き慣れない言葉の物珍しさもあつたのだろう。広報誌を見て、100人ほどが集まった。

「ただ、そこからどうやって参加者の気持ちを抱きかかるといけばいいか、皆で悩みました」

思案の末、初回開催時、参加者に地域で活動することの意義を伝え、自分たちが困っていること、皆様の力を借りたいことを素直にぶつけた。

連続講座の終了後は、モデル地域で「わくわく教室」を実施した。この教室は65歳以上の閉じこもりがちな高齢者を対象に体操やゲーム、季節の行事を行うもので、その運営は連続講座の受講者のうち約30人の市民ボランティアが担った。「ボランティア活動で人や社会の役に立つことは生きがいになるし、自分自身の介護予防にもなる」——そう気づける人たちを増やしながら、わくわく教室の開催地域を仲間と共に少しずつ広げていった。そのプロセスにおいては、市民ボランティアからの提案に対し基本的に「NO」と言わない。自分のやりたいことが形になっていくから、市民ボランティア

の意欲も引き出されていく。

「市民ボランティアの中には90歳近い方もいらっしゃると思いますし、タクシーに乗って来られる方もいます。ボランティア活動に参加したい一心で、要介護認定されないように頑張る方もいらっしゃいます」

地域社会の中で必要とされる場、人との関わりが楽しいと思える場があることは、高齢になるほど有難く感じるのかもしれない。

### 最期まで暮らし続けられる地域づくり

生駒市がわくわく教室の市民ボランティアを立ち上げてから今年で20年を迎える。初代ボランティアたちは今、リーダーとなつて、各地区で地域福祉のネットワークを築いてくれている。「○○さん、最近いきいき百歳体操に來ないけど、大丈夫かね。ちょっと見てこようか」。大阪のベッドタウンとして発展してきたまちだが、ご近所同士、高齢者同士の支え合いの精神が根づくよう若手職員たちが地域に足を運んでいる。

とはいえ、課題もある。

「経済状況や年金の支給開始年齢が上がった影響なのか、最近は何でも無償じゃないよ」という考え方の人も出てきています。一方で無償だからこそ価値を見出している人がまだ大半を占めています。市民ボランティアは今が過渡期なのかもしれません。今後懸念される介護の人材不足を考えると、元気な高齢者にももう一度働いてもら

うなど、支える側の人たちの選択肢も増やしていければ……。そこに子育て世代や民間企業も巻き込んでいけないだろうか。田中さんの頭の中にはいくつものプランがある。風通しのよい市役所内で、他部署とも連携しながら、実現に向けて日々奮闘している。市民と行政が、共に手を取り合いながら、誰もが最期まで住み慣れた地域で暮らし続けられる「生駒モデル」。その成功の秘訣について、田中さんはこう語った。

「市のトップも押ししてくれ、庁内でも予算を含め承認があり、もちろん議会も押ししてくれました。生駒を良くするために、上司も部下も皆が同じ目標に向かって事業者も含めて歩んでくれたことが成功の秘訣だと思います。委託先地域包括支援センターも含め、生駒市との協働があつたからこそなんです」

昨年、田中さんはお母さんを亡くした。脳腫瘍で倒れてから33年。一度は快復したものの、10年前からは再び寝たきり状態だった。看護師の資格をもつ田中さんは、出勤前と退社後、痰の吸引ニーズの高いお母さんの介護をすることが日課だった。

「日本人はなかなか言葉に出しません、母はいつも、ありがと〜と言ってくれました。その一言で私の疲れも飛びました。母は『介護され上手』でした」

お母さんは自宅で人生の最終章をおだやかに過ごしながら、自ら道を拓いてきた娘の姿を誇らしく思っていたに違いない。

（取材・執筆／ライター 更田沙良）