

Bチャレ チャレンジ部門 実績報告書

団体名	NPO法人地域ネットワークとらいあんぐる	作成日	3月21日
企画名	架け橋となる人材活用により専門職と地域を顔見知りにする		
<p>あなたが考える 文京区の課題</p>	<p>当団体は、のべ約150人/週の区民と時間を共有し、下記の事業を行うことで、これまで地域の架け橋となるべく活動してきた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・登録者数700人「つながるオンライン加寿多ねっと」の企画運営（3回/週配信） ・加寿多ねっとのサークル（みんなでねっと65人、四季の花だより42人、食べるの大好き！24人、さかみち・よりみち倶楽部14人）を支援 ・区が全域で行っている「フレイルチェック」を担当し、その他文京区民であるフレイルサポーターと小地域展開で“自分の地域で生活からフレイル予防”を文京区社会福祉協議会の地域福祉コーディネーターと連携して7か所で展開 ・区が行っている認知症検診や、ともにフォローアッププログラムの講師を担当し、文京区へ「ともにサイズ」と名付けた認知症予防プログラムを提供。現在は、フレイルサポーターを中心に地域の居場所で展開中。 <p>私たち以外にも、区内で専門職が地域貢献する事業は行われている。しかし地域とつながることを知らない（経験のない）専門職は、自分の専門性のある課題（痛みの改善や、栄養素の種類など）にのみ着目してしまいがちであり、地域住民がどのような思いを持ち、どう生活を送っているのかを聞くことができるまでの関係性を築くまでにはいきつかないように感じている。そもそもいくら専門職でも、関係性のない人の話を聞きに行こうとする区民もあまりいないのも現状である。現在行われている、専門職のアウトリーチ活動をより区民目線とするために、生活の場にアウトリーチすることが求められているが、実践例がない。待ち構えて課題にフォーカスすることを続けずに、地域に関わり日常的な関係性をつなぐことが住民主体となり、真の課題解決につながるという“マインドセット”が重要である。</p> <p>これらが文京区の課題である。</p> <p>地域と専門職をつなぐ最初の取組は理学療法士からはじめたいと考えている。区民にとって「痛いところがある生活」というのは大きな問題である。様々な医療機関に通って治してもらおうとする行動や、正確ではない情報に基づいて自己判断で対処している人が多い。ここで、生活の中で「予防」できる日常を、専門職との出会いによって創り出していければと考えた。</p> <p>手法としては、区民の生活の中に専門職が出向き（生活の現場に専門職が足を運ぶ、アウトリーチ活動）、とらいあんぐるが架け橋となり、専門職と地域をつなぐことで、初対面であっても信頼感を上げ距離を縮めることができる。信頼関係があれば、双方向のコミュニケーションがとりやすくなるため、専門職からの助言をより活かすことができると考える。</p> <p>専門職側には助言者と対象者という関係ではなく、自分に関わる文京区に住む住</p>		

	<p>民、しかも顔見知りで継続的な関係性をもつ立場から、その方の日常にあった予防策のご提案をしてもらい、経過の聞き取りにもつなげる。</p> <p>とらいあぐるが既実践している事例等を踏まえて、専門職と一緒に時間を過ごしている区民同士、あるいはとらいあぐるとの「つながり」が生活の中に予防を取り入れようとする「行動変容」につながり、またこの予防を継続していこうとする「持続力」につながると実感している。</p> <p>これらの活動を通して、文京区の課題解決に向けて貢献していきたい。</p>	
実施期間	11月～2月末まで	実施場所 つゆくさ荘,大塚地域活動センター
対象者	文京区に関わりのある理学療法士 他8人程度	
企画内容	<p>①【専門職への事前説明会・理学療法士会文京支部内】</p> <p>東京都理学療法士会文京支部所属の理学療法士の中で、地域に興味のある方々にお集まりいただき、とらいあぐるの活動紹介をしながら、地域とつながることについての説明会と体験会に参加してみて感想などの共有そいた。開催 2023年11月9日、2024年2月27日の2回実施</p> <p>②【体験会】</p> <p>A（つゆくさ荘2023年11月29日、12月20日、2024年1月31日、2月28日 計4回実施） とらいあぐるをつながりのある区民のグループ数名と、区内で管理栄養士として活動している吉田美代子氏と月1回「おつまみ会」を実施。簡単な「おつまみ」を教えてもらいながら栄養や調理方法を楽しいおしゃべりの中で学んでいる。</p> <p>ここに、とらいあぐると顔見知りである理学療法士に調理から参加してもらい、カンパイ後のおしゃべりの中で「痛み」の相談がある区民には予防方法を伝えてもらう。</p> <p>B（大塚地域活動センターオープンスペース2023年12月1日、15日、2024年1月19日、2月2日、16日計6回開催） つながるオンライン加寿多ねっとのサークル「みんなでねっと・運動編」月2回オンラインあるいはリアル会場で「運動のじかん」に参加することができる。講師：大和田裕美（モーリン）・健康運動指導士</p> <p>リアル会場では、運動のじかんの終了後「スマホ相談」の時間を設けている。ニーズは様々なため、一斉講義式ではなく、いくつかの島ができてそれぞれにあった対応をできる人が担っている。（学生・フレイルサポーターなど）</p> <p>ここに「痛みコーチング」も加えて、とらいあぐるの友達の理学療法士に参加してもらう。理学療法士には、運動の時間から参加してもらい、より距離が近く関係性につなげてもらう。</p> <p>③【ふりかえり】</p> <p>AかB参加後には、必ずふりかえりに参加し、実践についての感想、意見を共有しより良い仕組み作りにつなげるために、まとめ等を作成。</p>	

参加者の募集方法	すでにつながりのある理学療法士から文京支部に話してもらい、地域に関心がある他の理学療法士も集めていただき説明会を開催		
協力した団体・個人	<ul style="list-style-type: none"> ● (医社) 龍岡会 龍岡栄養けあびつと 吉田美代子氏 (管理栄養士) ● 日本医科大学准教授 陣内裕成氏 (理学療法士) ● 訪問看護ステーションスマイルリンク所長 吉満倫光氏 (理学療法士) ● 文京区社会福祉協議会 		
助成申請額/事業総額	129,000円/129,264円		
費用内訳 《当初予定》 (エントリーシートと同様で可)	品目	金額	備考
	企画協議 (アドバイザー)	30,000	@10,000円×3回 陣内氏1回、吉田氏2回
	説明会・体験会・ふりかえりに参加した専門職への謝礼	96,000	@4,000円×3人×4回 @4,000円×2人×6回
	説明会交通費 (とらいあんぐる・大和田)	420	@210円×1人×往復
	説明会会場費 (理学療法士会文京支部)	2,000	@2,000円×1回
費用内訳 《結果》	品目	金額	備考
	企画協議 (アドバイザー)	73,000	31,000円 (医社) 龍岡会 龍岡栄養けあびつと @3,000円×のべ14人 (理学療法士)
	説明会・振返り	52,000	@4,000円×2人×4回 @4,000円×1人×5回
	説明会交通費	1,844	依頼書速達郵送費 (東大病院宛) も含む
	説明会会議費	2,420	理学療法士会文京支部との会議
	<p>1.当初想定していた成果に対して、達成度合いは10点満点中、何点ですか。その理由も含めて記載してください</p> <p>9点。専門職が地域住民の活動に入り「架け橋」となる人物を通して住民と出会うことで、距離が近い関係性からスタートできていた。この出会い方により、住民が自分のことを話しやすい環境になっていたことは間違いなく、住民にとって理学療法士との関係はとても有益だったと見受けられる。また、理学療法士にとってもこの距離感でつながりを持てる体験は初めてのことであったであろうと感じた。-1点は、理学療法士会文京支部所属の理学療法士の人数が少ないこと。</p>		

企画の成果	<p>2.企画を行なってみて、初めて気付いたこと、改めて確認できたことを記入してください(箇条書でも可)</p> <ul style="list-style-type: none">・地域に関心を持つ理学療法士が思ったより多くいたこと・病院勤務の理学療法士が多いので、住民とのコミュニケーションに不安があったが、みなさんととても素晴らしい対応であったこと・区内に広めていく際には理学療法士の数が少ないので、文京支部と連携して地域に関心を持つ理学療法士の人数を増やしていきたい・地域で活動できる管理栄養士も増やしたい・架け橋となる人材の育成も必要
	<p>3.あなたの考えた課題は“文京区の課題”と言えますか？</p> <p>(はい)いいえ)</p> <p>【理由】 専門職×地域住民が継続的な関係性の中でおしゃべりできる機会がどこにもなく、この関係性の中で様々な課題が解決できると考えるから。</p>

※追加別添 1 : この事業を通じて制作したチラシなどのデータ

※追加別添 2 : この事業の様子が分かる公開可能な写真データ (10枚以内)

【提出先】

E-mail : fumikommu@bunsiyakyoo.or.jp

問合せ : 03-3812-3044 (担当 : 近藤、田邊)