

男性介護者に対する料理教室を通じた交流の促進に
よるエンパワメント発展過程の分析

公益財団法人勇美記念財団在宅医療助成 2012（後期）

報告完了書

平成 26 年 2 月 25 日

彦 聖美（石川県立看護大学在宅看護学）
大木 秀一（石川県立看護大学健康科学講座）
鈴木祐恵（石川県立看護大学研究員）

I. はじめに

国民生活基礎調査によると、男性介護者の割合は平成 22 年に 3 割を超え、過去 10 年余りで 10 ポイント増加している¹⁾。津止は、過去 40 年間で主な介護者の続柄は大きく変化し、息子の嫁が大幅に減少し、代わりに夫と息子が急増したと指摘している²⁾。2010 年の「高齢者虐待の防止に関する調査」では、虐待加害者のうち息子が 42.6%、夫が 16.9%、娘が 15.6%であり、男性介護者が虐待加害者となりやすい実態が明らかにされている³⁾。男性介護者は、女性介護者に比べて、介護を仕事と捉え、弱音を訴える事があまり無い。また、介護の負担や辛さを周囲に相談しにくく、介護を自分ひとりで抱え込みすぎる傾向があり、孤立しやすい⁴⁾⁶⁾。介護を機に退職する男性も急増しており、経済的な基盤が不安定になりやすい。このように、男性が家族の介護の担い手となった場合には、心理・社会・経済学的な課題を抱えながら孤立しやすく、健康や生活がいきなり破綻するリスクが極めて高い。従って、その支援は急務である。

男性介護者に対するこれまでの調査報告の中には、「今まで家事をしたことがなかったために炊事・洗濯ができない」⁷⁾という具体的な問題も挙げられている。また男性介護者は、女性に比して、なかなか自分の気持ちを表出できないとも報告されている⁶⁾⁸⁾。近年、男性介護者の会（自助グループ）が全国的に活動を広めている。しかし、男性介護者はこのような会そのものに集まることが苦手なために、介護の情報を得たい、情報交換したいと欲しつつも、集会に参加することを躊躇したり、拒んだりする場合も多い⁸⁾。そこで、男性介護者が興味・関心を持ちやすい生活課題である「料理」を通して、男性介護者同士の交流の場を自然な流れの中で形成できないかと考えた。料理教室を地域単位で開催することによって、近隣の当事者同士の交流促進にもつながる。

さらに、支援者として「料理教室」に地域のインフォーマルな組織やボランティアを組み入れることにより、当事者が抱える生活課題や健康課題に自然な形で相談ののれ、また構えることなく支援を求めやすい関係性が構築できるのではないかと考えた。このような支援の方法は、行政を主体とするトップダウン式の支援と相補うことで、その効果を産み出すものと考えられる。本研究の取り組みは、当事者（男性介護者）と地域のインフォーマルな人的資源をつなげる仕掛けとして機能するとともに、コミュニティ自体の互助・共助機能をエンパワメントするものと予想される。

II. 本研究の目的

本研究の目的は、男性介護者が興味を持ちやすい生活課題である「料理」に対する支援を通して男性介護者同士の交流を促進すること、および地域のボランティアたちとの協働によるコミュニティ自体がエンパワメントされていく発展過程を分析することで、地域に根ざした支援のあり方を考察することである。

Ⅲ. 研究方法

1. 料理教室の開催（2013年8月～12月）

- 1) 対象地域：金沢市（4月～7月）・羽咋市（8月～11月）・輪島市（12月）
- 2) 対象者：在宅で療養する被介護者の主たる介護者である男性、年齢は問わない。
- 3) 料理教室の実施：
 - (1) 1ヶ月に1回程度、各地域で料理教室を開催。「楽ちん・おいしい・幸せご飯作り」をテーマに簡易な料理を紹介する。
 - (2) 講師は栄養士・クッキングコーディネーターに依頼する。
 - (3) 毎回、作った料理を囲みながら、当事者と支援者の交流を図る。
 - (4) 地域の行政、社会福祉協議会と協働し、男性介護者との交流を図る。

2. グループインタビュー調査

- 1) 調査実施日時：2013年9月～2014年1月
- 2) 実施場所：料理教室の会場となる公民館や会館の調理実習室もしくは、談話できる部屋
- 3) 料理教室に参加した男性介護者に対するグループインタビューの実施
各教室でグループインタビューを実施し、男性介護者が感じているニーズと課題、料理教室による変化等を把握する。
- 4) 支援者に対するグループインタビューの実施
支援者に対するグループインタビューを実施し、支援者が感じている男性介護者に対する思いや支援等を把握する。
- 5) 分析
男性介護者・支援者に対するグループインタビューの結果を基に、男性介護者の課題解決に対するコミュニティ能力の向上（コミュニティの自己決定力、コントロール力、参加意識）について考察する。
- 6) 倫理的配慮
本研究は、石川県立看護大学倫理委員会の承認を得て実施した。研究への参加・不参加・中断の自由を保証し、研究への参加・不参加・中断により、不利益を被らない事を保証した。得られた情報が、同意された研究と研究者以外に使用されることが無いことを保証した。グループインタビュー調査の依頼の際は、これまでの並列のパートナーシップの関係性を継続し、研究者が威圧的な言動をとらないように細心の注意を払い、参加・不参加決定の自由を保証した。

Ⅳ. 結果

1. 男性介護者のための料理教室「楽ちん・おいしい・幸せご飯づくり」の開催

石川県内の3市において、「楽ちん・おいしい・幸せご飯づくり」をテーマとした

男性介護者のための料理教室を開催した。金沢地域 4 回、羽咋地域 3 回、輪島地域 1 回の合計 8 回の教室を開催した。開催の概要を表 1 に示す。

元病院栄養士で、フードコーディネーターの講師に、毎回のメニュー作成を依頼した。毎回、旬の食材を取り入れ、簡単に調理できる献立であり、1 回一人 300 円以内の献立であった。

参加者は、各地域の男性介護者の他に、支援者が毎回 1~4 名参加した。その他、グループホームの男性職員からの希望があり、参加した会もあった。研究者の大学の学生 3 名が 2 回参加した。また、研究者が大学で担当していた JICA パラグアイ日系研修受講生 2 名も、日本の家族介護者支援の学びのために 1 回参加した。

2. 男性介護者・支援者に対するグループインタビューの結果

男性介護者に対するグループインタビューの結果を、表 2 に示す。グループインタビューは、金沢地域 1 回、羽咋地域 2 回、輪島地域 1 回の計 4 回実施した。各回の逐語録から重要アイテムを取り出し、見出しをつけ、カテゴリーとして分類し、複合して整理した。その結果、語りの内容は【思い】、【介護の苦労】、【心配・不安】、【ニーズ】、【料理教室の肯定的評価】、【学び・工夫】、【性別のこと】、【地域・他者との関わり】に分類された。

3. 支援者の感想

支援者の感想（羽咋地域 4 回目後）を表 3 に示す。

表1 各地域における男性介護者のための料理教室の開催概要と発言

地域	日時	参加者	メニュー
金沢地域	第1回料理教室 2013年4月24日 11:00～13:30	参加者9名 男性介護者4名、支援者3名、 先生、 報道1名	①彩り散らし寿司 ②スープ ③春雨と豚肉の生姜煮 ④フルーチェ
	第2回料理教室 2013年5月29日 11:00～13:30	参加者7名 男性介護者2名 支援者3名 先生 介護職メーカー1名	①茹で麺のキーマカレー ②温野菜のサラダ ③卵の花炒り煮 ④牛乳のジェル ⑤スープ ⑥さといもの煮ころがし
	第3回料理教室 2013年6月26日 11:00～13:10	参加者18名 男性介護者5名 支援者4名 先生 グループホーム男性職員4名 報道4名	①炊き込みご飯トマト味 ②とろろモズク ③ピカバーグ蒸しナス添え ④杏仁フルーツあんみつ
	第4回料理教室 2013年7月31日 10:50～13:00	参加者8名 男性介護者4名 支援者3名 先生 グループホーム男性職員2名	①ケーキ・サレ(塩ケーキ) ②ラタトゥイユ(夏野菜のトマト煮) ③フィッシュサラダ(魚缶詰サラダ) ④ラッシー(牛乳とレモン汁飲料)
羽咋地域	第1回料理教室 2013年8月3日 10:00～13:00	参加者17名 男性介護者8名 羽咋市社会福祉協議会2名 支援者2名 先生 学生3名 JICAパラグアイ研修生2名	①茹で麺のキーマカレー ②夏野菜のサラダ ③茄子のピカタ ④牛乳のジェル
	第2回料理教室 2013年10月26日 10:00～13:00	参加者13名 男性介護者8名 羽咋市社会福祉協議会2名 支援者2名 先生	①ツナの炊き込みご飯 ②豚しゃぶ風 ③かぼちゃサラダ ④卵スープ
	第3回料理教室 2013年11月30日 10:00～13:00	参加者15名 男性介護者8名、 羽咋市社会福祉協議会2名 支援者1名 先生 学生3名	①ケーキ・サレ(塩ケーキ) ②ミネストローネ ③あんかけ焼きそば ④みかんゼリー
輪島地域	第1回料理教室 2013年12月21日 10:00～13:00	参加者10名 男性介護者4名 グループホーム男性職員2名 地域包括支援センター職員2名 支援者1名、 先生	①ツナの炊き込みご飯 ②豚しゃぶ風 ③かぼちゃサラダ ④卵スープ

表2 男性介護者に対するグループインタビューの整理

カテゴリー	サブカテゴリー	発言例
思い	共感	・みなさん一緒やと思うんですけど、やっぱり大変やなあ
	これまでの料理	・母のを見よう見まねでやっていました
	自分の楽しみ方	・月に一程度、自分の好きなものを食べたりしています。
	おいしいもの作りたい	・自分でもおいしいもの作れたら自分も豊かな食生活になる
	孤独	・自分自身の食事は、レトルト食品で済ませている。食事を作っても喜んでくれる人がいなく、無言で食べるのは、わびしい。孤独で孤立感を感じている。料理すると「さみしさ」伴う。
	料理経験の披露	・私もごぼうは皮剥きません。少し水に付けとくだけでアク抜けますし。余ったしょうがは、梅干の中に入れて紅ショウガにする ・自分で作れば、自家製、母に教わった。
	料理に対する思い	・自分で作るとあまり美味しくない。人が作ったものは美味しい。
	地域の料理教室	・地域の料理教室の参加しずらさがある
	デイサービスは助け	・デイサービスを週に3回利用してます。父も朝から待ち遠しくしてるようで介護してる方も助かります。
	準備を整える	・配偶者が具合悪くなった時に男性でも作れた方がいいと思う
介護の苦勞	自分のことは二の次	・先程も話したようにふたり分作るわけですけども、つつい私の分が軽くなってしまふんですね。
	時間がない	・朝は何かと忙しいですし、作るのに時間もかかりますし、そういう面が大変です。
	気がかり	・お母さんは、寝たきりやし、食事分けれんしね。血圧が上がるしね。どうしても私好みの味になってしまうんですね。 ・昨日みたいなみぞれ降ったりするような寒い日は、布団からも出たがらないし、食も細くなるんですけどみなさんどのように介護されているのかなあと思ひまして… ・介護のことなんですけど、糖尿病で介護し始めて23年になります。一番辛いのは、一番眠い深夜の時間に低血糖になることなんです。
	調理	・家ではなかなか出来ないし、家ではいつもワンパターンやし。 ・私は、肉体労働やしどうしても味の濃いもの作ってしまう。 ・家にある白菜とねぎばかり食べている。
	介護の反省	・家内がおいしそうに食べるが、半分自力摂取、半分は介助で食べている。どうしてもせかしてしまい、介護される側に立っていないと反省する
	買い物	・スーパーに言ってもふたり分以上の量があるので食べたいと思っても困つたなあと思う。 ・つい買ってしまつて冷蔵庫に入れて、残りは捨ててしまう。 ・一人だと材料が無駄になる。ベーコン、ハム買ってくる。
心配・不安	介護生活上の心配	・私の一番の心配はどちらかが倒れたらどうしようかという事です
	先行き	・2年前に入所を申し込んだがまだ入所できない。やっと来年2月、受け入れが決まった。入所すると妻の命を縮めてしまうのでは…？後で後悔しないだろうかと心配だ
	健康不安	・肺炎で入退院を繰り返したが、在宅で1時間おきに吸痰をしている。ゆつくりと体を休められない。持病の検査入院も勧められている。 ・介護は、自分が健康でないと務まらない。自分の体を大事にしたい。
	緊急時の対応	・一番の心配は、アンビューバックをしている時に携帯とか使つて連絡とかできないことです
ニーズ	ふたり分のレシピがほしい	・どれくらいの材料がふたり分で、ふたり分にしては量が多かったから、介護者と被介護者のふたり分でも自分ができる材料くらいのやつでできるパターンにしてもらえると後々使えるなあ。 ・普通のところに行くといけない4人前のレシピなんですよ
	地域に対する希望	・私お願いしてね、行事なんかは全部、健常者のための行事ばかりでバスターとか、介護している人や出歩けない人のための行事を考えて欲しいとお願いしたんですよ。ナシのつぶて。 ・茶話会でもいいからなんでもやってくれと言つたが、やつてる人が健常者やから…
	色んな会が必要	・自分は色んな会が必要だと思う。みんなでわーつと集まって話するもの大事だし、二、三人でこういう感じで一対一の関係で話すのも大事。
	活動の継続	・ただ長くこう続けてって。気分転換みたいな事をしながら。
	同じ立場の意見を知る	・同じ介護しているっていう同じことをやっているという上で集まって知恵もらつていうのはすごくいい意見を聞いたり、知識をもらつたり
	介護レベルを上げる	・私の目的はそういう介護をよりよくするための知識をもらうため会。 ・妻の介護レベルを上げるっていうかより良く妻を介護するための方法を色々知りたいというので集まっている。
	情報交換	・いろんなところにあるから情報交換になればいいかな。

カテゴリー	サブカテゴリー	発言例
料理教室の肯定的評価	他者と話すきっかけ	・会に参加すること自体が他の人と話できるきっかけ、・そういうのが介護をずっと中心にやるとるよりはまた別の会に出たりとか、他の人と顔を合わせて話ができるというところで、繋がって行って、外にこう情報交換しやすくなるんじゃないですかね
	他者の料理の姿を学ぶ機会	・今までほかの人をみる機会がなかったので勉強になりました。
	楽しい	・今日も楽しかった ・みんなでワイワイ言い合って作って食べるとおいしい。
	良いコミュニケーション方法	・私も色々な会に参加してきましたが、自分で作ってみんなで食べて、こうやって話をする会っていうのはこれまでにほとんど経験がありません。やはり作って食べて飲んでっていうのが一番のコミュニケーションになると思います。 ・今日は、こんなおいしい料理をみんなと一緒に作り勉強になった。
	ためになる	・結構ためになるわ。調理中でも。うちは親を介護してるんですけど、これからは介護される側になったつもりで、細かく切ったり食べやすいようにしたいなあと思います。 ・私も色々勉強になりました。これからもよろしくお願ひいたします。 ・楽しかった。ワイワイ言って…。年寄り(要介護者)は、どこまで食べてくれるのかかわからないが、工夫してやってみたい。また、料理教室へ参加したい。ぜひ呼んでほしい。
	参加者の良い変化	・2、3度料理教室をした時は、やはりみなさんご苦労されとるのか、話すだけ話したら、清々しい顔で帰って行きましたよね。あ～これだけ違うものなのかなと思いました。
	学び・工夫	調理法への関心
学び・応用		・うちは親を介護してるんですけど、これからは介護される側になったつもりで、細かく切ったり食べやすいようにしたいなあと思います。 ・1、2度お休みしてますけど、全て無駄にしないというのはよかったですし、味付けもシンプルだとか。 ・私も使わなかった食材を使うようになったし。生姜焼きもするようになったよ。 ・簡単なものを実践したい。自分流にアレンジしたい。 ・今晚早速、焼き鳥の親子卵とじを作ってみたい。自分流にアレンジして。 ・カンズメを開けて食べるだけ。カンズメをバカにしていたが、今日は、新たな発見があった。簡単でおいしいもの、介護をしながらかけるもの、大変勉強になった。
新たな発見		・昔は、生姜焼きもたれ買ってきりしてたけど、醤油やみりん砂糖とか使って作るようになった。今まで邪魔くさかったのが、かえてそっちのほうが美味しかったりとか、そういう発見もある。
食事関連業者の情報交換		・ヨシケイなんかは3種類あるんやね。糖尿とかはカロリーが計算してあって ・セコムもヨシケイみたいのに参入するって聞きましたけど、ワタミもやってる ・セブンイレブも。お弁当も脂っこいものがないものもある ・コンビニでも地方のところで1個からでも配達してくれるってすごい ・イオンの5%引きっていうのは月に何回してますかね。15日がポイント倍とかね。
福祉施設の方と情報交換		・個人的には在宅で介護している人と福祉施設の方と情報交換できれば、こういうことで困っているとか、在宅ではこういうことができるから病院さんから早く退院できるとか困ったことがあったら福祉施設さんにね...
認知症の学び		・認知症の症状っていうのが1時間でもしゃべっていたり、幻覚みたり、自分の面倒ばかり見ろっていったり、医者に連れて行けっていうから連れていったら、なんで風邪もひいてないのに連れてくるんやっていうんやって勉強できました。
料理教室情報の検索		・広報とかもそういう目で見えるようになった。(中略)前はそういう目で見えなかったからか、なかなか見つからなかったけど、ゆっくり見ると、結構あるなと思った。
様々な活動の情報交換: 金沢がん哲学外来、患者家族のための家活動、がんサポーターハウス、緩和ケア病棟の見学		・うちの町内会のバーベキュー大会や運動会みたいのは参加しましたが、さっき発達障害のに行ってるのと金沢がん哲学外来にも行ってたんですね。 ・医療の側面だけでなくすごい興味があって、マギーの家っていう金沢にもそういうがんの患者家族のためのおうちっていうか、がんサポーターハウス ・病院の緩和ケア病棟の見学も行ってきました。
連絡手段の工夫		・電話の時スピーカーフォンで話せるから便利やよ。私はいつもそれ使ってます。 ・私の待ち受けには「私が倒れたら、妻が自宅にいるので連絡してください」とメッセージが入っています

カテゴリ	サブカテゴリ	発言例
性別のこと	食べることからスタート	・最初、男性って食いのっていったらおかしいけど、やっぱり食べることが最初じゃないですか。料理作ってない人が多いから、うちの親父なんて一回も料理作ったことないし、だからやっぱり料理が一つのきっかけになるんじゃないですか。
	男性だけ会は居心地が良い	・男性だけっていう会は... 居心地いいです。
	男性の料理	・男性ってなかなか、料理って作ってる人は作っているけど、作ってない人は作ってないんで
	性別気にしない	・65過ぎたら中性みたいなので、男、女気にしないと思うけど、
	しゃべるのは苦手	・講演会に来て、拒むものでもないけれど、しゃべるのはこっちは得意じゃないと思うよね
	女性の方が話す	・自分もそうやけど、家庭環境の一人テレビ見ながら話してる人から、65過ぎたら、こういう所に来たら女性は話したくなるんじゃないですか。結局ストレスたまらないように吐き出すんだらうけど。 ・男性だけの集まってっていうのがあります。男性と女性といるとどうしても女性のほうが元気なので色々発言して、さっきの話じゃないけど、次はいいかなって思う男性の方が多くなっちゃうから、男性だけで集まってそれぞれみんな話したい人はどんどん話して、聞きたい人は聞いてっていう
地域・他者との関わり	民生委員との関係	・民生委員の方に緊急時の対応をお願いしたんですけど、それから民生委員の方に気をつけていただいて半年に一回くらい来てくれます。 ・年末の3000円もらう時だけやね。 ・例えば民生委員の人が見に行きたいと思っていても家族患者にしてみたら、来たら困るとか月1程度ならいいとかいろんな人がいると思うので、こういう時はこういうところに相談したらいいとか情報をあげたらいいと思う。ちなみにうちはもういろいろ繋がっているからこれ以上いいですけど
	見守り体制	・うちも警備会社のをつけてます。 ・私も調べてみたんですけど、市からの補助は高齢者世帯とか障害者世帯とか制限があって一般世帯はだめですよ
	距離感	・バス旅行行って親しくなったからと言って親しくなることがメインだと私は思っていない。親しくなったからといって助けに行くわけでもないし、助けられるわけでもない。 ・介護になると個人差あるから直接は無理だと思うんです。ただ、可能であれば来てくるか来てないかだけでも。何もできなくても。
	地域の料理教室	・週に一回料理教室があるんだけど、料理教室一回行ったけど、人間関係が出来上がって、もう古いから、金沢から来る人がほとんどで私は一人野々市だからどこのグループに入らないといけなくて、女性が多いし、そういう人たちは暇を持って余しているようで。

表3 支援者の感想(羽咋地域4回目)

発言者	要約
学生A	料理を作ってコミュニケーションがとれるのは良い 話が苦手な人は苦痛ではないか心配 料理作って、そのついでに話す時間がある 話だけだと重たい感じ 一緒にやるっていうことを学んだ
学生B	食べた後に話す時間が情報交換 認知症の親の事を恥ずかしいというか、色々大変なことがもつとある すべてを話できていないんじゃないか そういうことも話できるよう交流の場にできればいい
学生C	みなさん自身の話をして交流の場になっている 糖尿病の話で、血糖値がなんで下がるんか分からない人もいた 医療的なことも説明できたら理解も深まる

発言者	要約
支援者 ケアマネ	女性の介護者さんに比べて男性の介護者は、なかなか本音を言ってもらえない 現場に入っても淡々としている ストレスをきっと抱えているのに淡々としている こういうコミュニケーションの場でそこをどれだけ汲み取っていけるかが大事 食事に関して同じ悩みを共有する事ができる今日みたいな方法はよい こういう場に出てきてくれる人は少ない もっと働きかけが必要
支援者 保健師・ケアマネ	こういう事業をする体制が整っていない 現場は物品や人を集めるだけで精一杯、大学と連携すればできる どうしても目が離せないと言って出てこられない介護者さんもいる あなたの事は忘れてないからと声かけすると嬉しそうにしてる いずれ落ち着いたらいつでも来てくださいと伝える 繋がりを切れないようにする
支援者 ケアマネ	しゃべる場だと思うからこそしゃべれる 日頃は介護の事を話すことはない 介護の話をする場所だから話せる リラックスして話せる
支援者 保健師・ケアマネ	独身で親を介護している人は周りの目を気にしている人が多い 男女は分けた方がいい 男性の集まりだったら行きますって言われる 奥さんを介護されてる方は熱心 講師は介護者さんたちを褒めて、支援者も褒めてくれた そういうことを言ってくださっ講師の方は初めて、嬉しかった
支援者 ケアマネ	茶話会だと聞くだけ 何か作業を通じてが良い 作業をしながらとちょっとした会話から聞き出したり、探ったりできる
支援者・看護師	料理は生活にとっても切っても切れない事 介護教室というより、料理教室の方が周りにも言いやすい 料理は課題でもあり楽しみ
支援者・看護師	お互い抱えているものは違っても、交わることでお互いの大変さとか共通する事を知って、偏見もなくなる みんなで住み慣れた地域で介護や子育てをしていけるようになればよい 一緒に汗を流して取り組んでいきたい 学生も参加することによって、学校では学べない生きた勉強ができる

4. 「食の交流会」の開催を通じた男性介護者の当事者グループと地域のボランティアとの交流

「食の交流会」の概要と、参加者アンケート結果を表4として以下に示す。

- 1) 日時：平成26(2014)年2月1日(土) 12:00～14:00
- 2) 場所：羽咋すこやかセンター(第1・2研修室) (〒925-0027 石川県羽咋市鶴多町亀田17)
- 3) 協力：社会福祉法人 羽咋市社会福祉協議会 (羽咋すこやかセンター1階 TEL (0767)22-6231)
- 4) 参加人数：43名

内訳：男性介護者(料理教室生)6名と当日参加の男性介護者1名、他の団体参加者：大町おたのしみ会7名、食生活改善推進員5名+栄養士1名、親子サロンさくらんぼ5名、(社)ワールドトラストメディカル1名、県立看護大学3名、訪問看

護ステーション5名、社会福祉協議会4名、介護者の会楽だの会4名、公立つるぎ病院地域連携室1名

5) スケジュールおよび内容：

12：00 開会の挨拶 石川県立看護大学 在宅看護学 彦聖美

12：05 食事会

各団体を6グループに分け、それぞれのグループで歓談しながら試食会を行った。どれも力作で全10品あり、試食とは思えないほどの量であった。参加者は口々に「美味しい、きれい、何が入っているの？」など、驚きと喜びに溢れた笑顔での和やかな食事会となった。同じ市内で活動しているにも関わらず、お互いの活動を知る機会がこれまでになく、いい機会になったとの声が多く、次回を望む声も多く聞かれた。

12：30 活動紹介とメニューの説明

各団体の代表が自分たちの活動と本日のメニューを紹介した。いずれの団体も自分達の経験を活かして、悩んでいる人達の少しでも心の支えになればとの思いを語った。

12：30 『なるほど！生活に vitamin (ビタミン)』羽咋市役所管理栄養士 岡山侑紀

スライドを使って、ミニレクチャーを実施した。高齢者2人暮らしは、どうしても食事を簡単に（ご飯とお漬物だけなど）済ませてしまいがちであるが、お肉・お魚にもビタミン類は多く含んでおり、しっかりと食べることが大切であることを学んだ。

14：05 閉会の挨拶 羽咋市社会福祉協議会常務理事 毛利浩

14：10 終了 片付け

6) 参加者アンケートの結果

表4 食の交流会参加者アンケート

	n	%
n=27		
性別		
男性	8	29.6
女性	19	70.4
年代		
40代	2	7.4
50代	2	7.4
60代	12	44.4
70代	9	33.3
80代以上	2	7.4
あなたは		
参加者	23	85.2
スタッフ	4	14.8
参加してよかったかですか		
とても良かった	19	70.4
良かった	8	29.6
少し良かった	0	
良くなかった	0	
他のグループの活動を知ることができてよかったか		
とても良かった	17	63.0
良かった	9	33.3
少し良かった	1	3.7
良くなかった	0	
何か自分に役立ちそうですか		
とても役立ちそう	13	48.1
役立ちそう	9	33.3
少し役立ちそう	5	18.5
役立たない	0	

《感想》

- ・医療、介護（福祉）、保健の近似性の流れの中、多死社会を向かえるにあたり「地域力」

の大切さを感じています。本日の集まりは羽咋市の「地域力」を見ることができました。

(50代男性)

- ・料理がすべておいしくいただきました。(70代女性)
- ・簡単なものであれば、自分でも作ってみたいと思う。(60代男性)
- ・色々、勉強になりました。(70代男性)
- ・若い人達と一緒に食事を作り、楽しく話をしながら食べさせていただくなんて本当に幸せでした。豊かな粗食については新しい考え方であり、毎日の食事について考えさせられました(80代男性)
- ・大変おいしく食しました。本当によかったです。(70代女性)
- ・皆さんそれぞれにがんばっておいでて励みになりました。(60代女性)
- ・皆さんの活動に感謝します。今後とも元気で活動されんことを祈ります。老人会などのいきいきサロン等に生かされても良いと思います(90代男性)
- ・本当に楽しい会でした。また、誘ってください。(60代女性)
- ・内容をあまり知らずに参加したのですが、本当に良かったです。いろいろ知ることができてうれしかったです。また、機会がありましたら参加させていただきたいです。(70代女性)
- ・大変良かったです(70代男性)
- ・粗食についてのお話で素材を生かしたシンプルな食事で良いとの事、旬の物が良い、油性の物も食べるようにしなければならない、特にビタミン B1・B2・Cは大事。災害に備えて缶詰を用意しようと思います。(60代女性)
- ・各グループのスタッフの方々が真剣に取り組んでいる姿勢がよく分かりました。私には何ができるんだろうと考えさせられました。(60代女性)
- ・皆様の活力ある活動を知り、とても自分のパワーになりました。実父が生前、在宅総合サービスステーションの皆さんにお世話になり、在宅介護の有難さを心より感じている一人です。最後は病院でしたが病院では食事を与えてもらえず、食べたい！で人生を終わったので、食べられることの大切さを痛感した一日でした。まだ元気な母には父のような思いはさせたくないと強く思いました。(50代女性)
- ・とても楽しかった。(60代女性)
- ・どの料理もよい味付けで食べやすくなっていてとても良かったです。(60代女性)
- ・食に関する地域のいろいろな会があり、一つ一つのグループがバラバラであったものが今日つながり、これからの活動に弾みがつき、とても大きな力になりそうだと思います。このような会がますます発展し、地域の連携を強化し、住民の福祉と健康に大きく寄与できることを願っています。(60代女性)
- ・それぞれにとっても良い活動をしているが、同じ地域でもお互いを知る機会は少ない。このような会で知り合いを作り、ネットワークが広がれば地域の力となる。食を通じた会というのも親しみやすくよかった。(40代女性)

V. 考察

本研究では、男性介護者の当事者グループと地域の既存グループやボランティアとの協働によるコミュニティのエンパワメントを目指した。個人である当事者のネットワークを構築し、グループ活動を展開する。その場合、支援者は最初はトップダウン的な活動である。その後、活動は当事者のニーズを基に展開することから、当事者と支援者の関係性はボトムアップ、双方向となる。さらに、当事者グループと支援者のみの活動から、地域住民のセルフヘルプグループや行政、NPO、ボランティア団体と連携し、ゆるやかなネットワーク組織を築く。この過程の中でメンバー個人も、組織も、地域もエンパワメントされることを目指す活動である。

目指す連携のネットワークの発展過程を、以下の図1に示す。

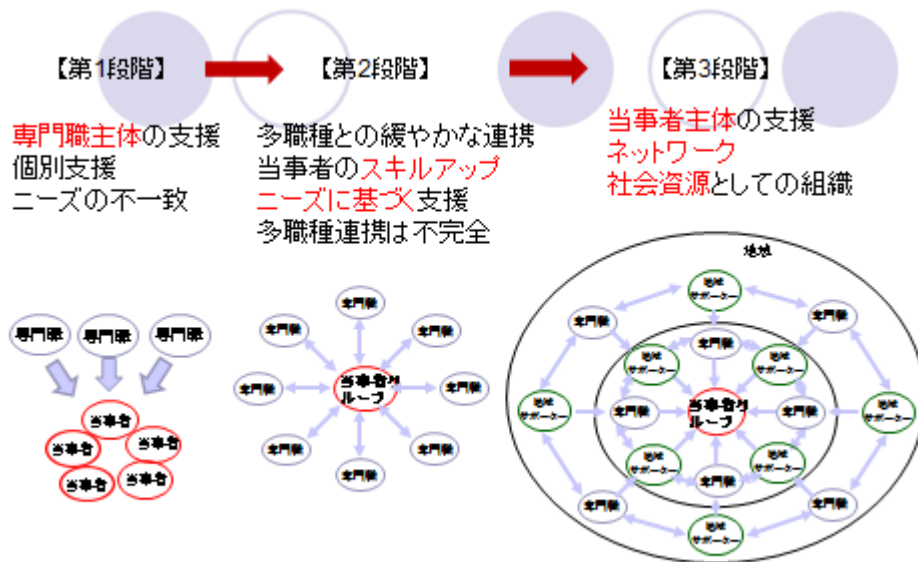


図1 目指す連携のネットワークの発展過程 (安梅⁹⁾を基に大木・彦作成)

第1段階は、当事者である男性介護者個人と支援者である専門職とのネットワークの構築である。今回の研究における、各地域の料理教室の呼びかけに当たる。専門職の企画に基づいて、当事者達が出会い、活動を開始する段階である。この時点では、トップダウンの関係性が強い。

第2段階は、料理教室の開催の継続に当たる。当事者である男性介護者と支援者である専門職との双方向の関係性の中で、男性介護者のニーズが活動に反映されてくる段階である。男性介護者からのボトムアップの関係性を目指す。本活動では、料理教室における男性介護者と支援者との介護スキルの学び合いや、気持ちの分かち合い、次回メニューのリクエストの提案などが積極的に発展していく段階であったといえる。この第1段階と第2段階の発展で男性介護者は、料理という共同作業を通して介護しているのは自分だけでないことを感じる。グループインタビューの結果からも、カテゴリー【思い】、

【介護の苦勞】、【心配・不安】、【ニーズ】の中で、自己の思いを語ったり、他の男性介護者に対する共感の思いが語られた。また、カテゴリー【料理教室の肯定的評価】、【学び・工夫】、【性別のこと】、【地域・他者との関わり】の中に見られるように、肯定的な思いやさらなる介護技術の向上への意欲を増進させていた。定期的な料理教室の開催は、男性介護者の家事能力の向上・近隣の男性介護者同士が集いあう場として機能していたと考える。一般に、男性介護者が当事者グループに参加することは容易ではなく、なかなかグループ内でうち解けることも難しい。このような場合に、座談会ないし交流会を中心とした催しを開いてもお互いの会話が進まないことが多い。そこで、男性介護者は家事における課題が多いことに注目し、興味と関心が大きい「料理」という行為を通して交流する場を意図的に提供することにより、自然な形で近隣の男性同士の交流が促進できたと考える。

第3段階は、男性介護者グループを中心に、地域の既存グループ、行政、社会福祉協議会、ボランティアとの交流を目指した。「食」というテーマは、様々な当事者グループにとっても関心の高いテーマであり、生きている人間すべてに共通の大切な課題である。さらに身近な、親しみやすいテーマであったことが、異領域の交流を促進するために有効であったと考える。参加者の感想にあったように、それぞれにとっても良い活動をしているが、同じ地域でもお互いを知る機会には皆無である。このような会で顔と顔を合わせて知り合いを作り、ネットワークが広がれば、互助・共助して地域の力となる。互助とは、当事者の周囲にいる近い人が、自身の発意により手をさしのべることであり、家族や友人、近所の住民が、自発的に支え合うことである。また、共助とは、地域や市民レベルでの支え合いであり、非営利団体や協同組合などによる事業やボランティアのシステム化された支援活動である。このような活動は、自発的な活動を基本とするが、高齢化と過疎の問題が深刻なルーラルにとって、意図的な仕掛けがなければ、発生も発展も期待できないの現実である。今回のような、身近な話題をテーマとした自然な形の交流の場は、コミュニティ全体のエンパワメントの促進に寄与したと考える。

今回の取り組みは、Community-Based Participatory Research(以下 CBPR)と位置付けられる。CBPRは、1990年前後に米国公衆衛生学分野でその概念が整理され始めた地域参加型研究のアプローチである。特に、米国における健康弱者に対する対応手法の1つとして環境保健分野から始まり、現在では公衆衛生領域全般さらには隣接領域における多様な課題に応用されている。CBPRで重視する住民・行政・研究者などを含んだ関係者とのパートナーシップは、住民のエンパワメントからコミュニティのエンパワメントへと発展していく。これは、コミュニティの課題を自ら把握し改善していく力量であるコミュニティ能力を向上させる取り組みといえ、CBPRの大きな成果となる。自主グループは必然的に内発的・ボトムアップに発展する可能性があり、さらにトップダウンの政策とのバランスをとりながらCBPRはパートナーシップの構築と維持を生み出す仕掛けとして機能する。コミュニティ自身の能力の向上は、集団の健康を目指す有

力な社会資源となることが期待できる。麻原ら¹⁰⁾は、CBPRを「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・研究者のパートナーシップによって行われる取り組み・活動」¹⁰⁾と定義している。また、大木ら¹¹⁾は、「研究の開始から評価まで全てのプロセスで地域住民と研究者がパートナーシップを形成し課題に取り組む研究、ないしアプローチ」¹¹⁾と定義して、その汎用性についてまとめている。CBPRのプロセスは、①健康問題のおおよその明確化、②組織作り、③健康問題の特定、④プログラムの計画と実践、⑤プログラムの評価、にまとめられる。CBPRは、①健康問題の解決、②CBPR参加者の能力の向上、③コミュニティのパートナーシップの発展、④コミュニティの資源の開発と維持、という視点で評価がされる。このように、CBPRは反復・循環しながら、拡大・発展し続ける終結のないプロセスであり、発展し続けるコミュニティを目指すことを目的としているとまとめられる。

今回の食の交流会の開催は、このCBPRの取り組みの第一歩である。地域を拠点とした男性介護者に特化した定期的な料理教室の開催とボランティアとの協働という取り組みは全国的にも珍しく、独創的である。当事者とボランティアのパートナーシップの構築により、当事者とボランティアの双方がエンパワメントされるのみならず、男性介護者の生活の場であるコミュニティ全体がエンパワメントされていくという発展的効果が期待できる。今回は、地域における食の交流会は1地域のみでの実施であり、発展過程の分析が十分出来たとはいえない。今後、同様の活動をいくつかの地域で展開し、男性介護者個人のエンパワメント、当事者グループのエンパワメント、コミュニティ全体のエンパワメントの発展過程を分析していく必要がある。

VI. まとめ

男性介護者の中には、困難を乗り越え、新たな価値観を獲得しながら介護を前向きに継続している者も多い。しかし、男性介護者は介護に加え、慣れない家事に取り組み、夫や息子としての強い責任感と真面目な性的特徴から孤立してしまいやすい。男性介護者を孤立させず、彼らを取り巻く支援とソーシャルネットワークをコミュニティ全体を巻き込んだ視点で強化していくことが求められる。

謝辞

今回、料理教室に参加して下さった男性介護者の皆様、料理教室の下島気志子講師にお礼申し上げます。また、料理教室および食の交流会の開催にあたり多大なご協力を頂きました羽咋市社会福祉協議会、輪島市地域包括支援センターの皆様にお礼申し上げます。

活動準備、事務処理および調査のデータの入力・整理には、研究アシスタントの寺井みゆきさんに多大なご協力をいただきました。深謝いたします。本研究は、公益財団法人在宅医療助成勇美記念財団の助成により実施しました。御礼申し上げます。

参考・引用文献

- 1) 平成 22 年度国民生活基礎調査. 厚生労働省統計情報・白書 ;
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/>. (アクセス日 2013.6.20)
- 2) 津止正敏 : 家族介護支援のリアリティー-男性介護者研究からの提言-. 高齢者虐待防止研究, 5(1), 32-38, 2008.
- 3) 津止正敏, 斉藤真緒 : 男性介護者白書-家族介護支援への提言-. かもがわ出版, 7-109, 2008.
- 4) 國友香奈, 佐古委句子, 玉置千恵子, 他 : 男性介護者の在宅介護継続の基盤となる価値観. 家族看護, 6 (1), 117-126, 2008.
- 5) 一瀬貴子 : 在宅痴呆高齢者に対する老老介護の実態とその問題-高齢男性介護者の介護実態に着目して-. 家政学研究, 48(1), 28-37, 2001.
- 6) 奥山則子 : 文献から見た在宅での男性介護者の介護. 東京都立医療技術短期大学紀要. 10, 267-272, 1997.
- 7) 青木頼子, 山田美紀, 塚崎恵子他 : 在宅痴呆性高齢者の男性介護者の特徴-女性介護者の介護負担感と関連要因および対処行動との関連性を比較分析して-. 北陸公衆衛生学会誌, 30 (1), 6-11, 2003.
- 8) 斎藤真緒 : 男が介護するということ-家族・ケア・ジェンダーのインターフェイス-. 立命館産業社会論集, 45 (1), 171-188, 2009.
- 9) 安梅勅江 : コミュニティ・エンパワメントの技法 当事者主体の新しいシステムづくり, 医歯薬出版, 2005.
- 10) CBPR 研究会 : 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, 2010
- 11) 大木秀一, 彦 聖美 : Community-Based Participatory Research (CBPR) : その発展および社会疫学との関連. 石川看護雑誌, 8, 9-20, 2011.