

復興住宅等「傾聴カフェ・茶話会」 アンケート調査結果

震災から7年が経過した被災者の「心の復興」は、どのような状況になっているのか、被災者の現在の心模様などが見受けられるような「アンケート調査」を実施することを目的に、当会主催の「傾聴カフェ・茶話会」等に参加されている方を対象に実施した、アンケート結果の報告です。



～あなたの心に寄りそう
NPO法人 仙台傾聴の会

〒981-1232 名取市大手町5丁目6-1
携帯 090-6253-5640

E-mail moriyama-e@tulip.sannet.ne.jp

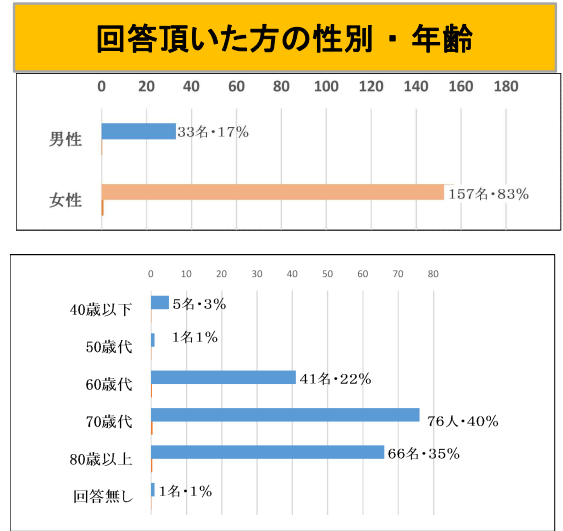
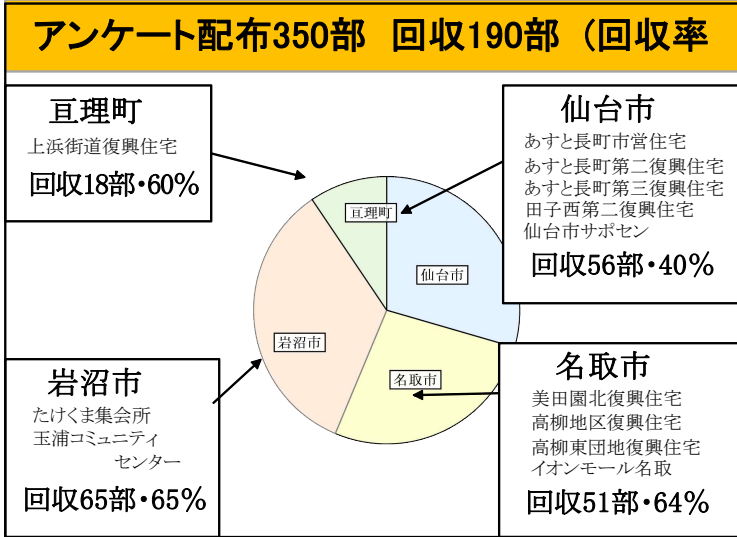
代表理事 森山英子

名取市市民活動支援センター内
Fax 022-343-9705

http://sendai-keicho.sakura.ne.jp/wp/

【 NPO法人仙台傾聴の会 復興住宅等「傾聴カフェ」・「茶話会」アンケート 】

東日本大震災発生当初から、当会は被災者支援の傾聴ボランティア活動を開始。現在も復興住宅集会所等での「傾聴カフェ」「茶話会」を継続しています。震災から8年目となる平成30年10月、11月の2ヶ月間に亘りカフェに参加された方を対象にアンケートを実施しました。仙台市内5ヶ所、名取市内4ヶ所、岩沼市内2ヶ所、亘理町内1ヶ所、計12ヶ所でアンケートにご協力頂きました。配布枚数350部、回収枚数190部、回収率は54%で

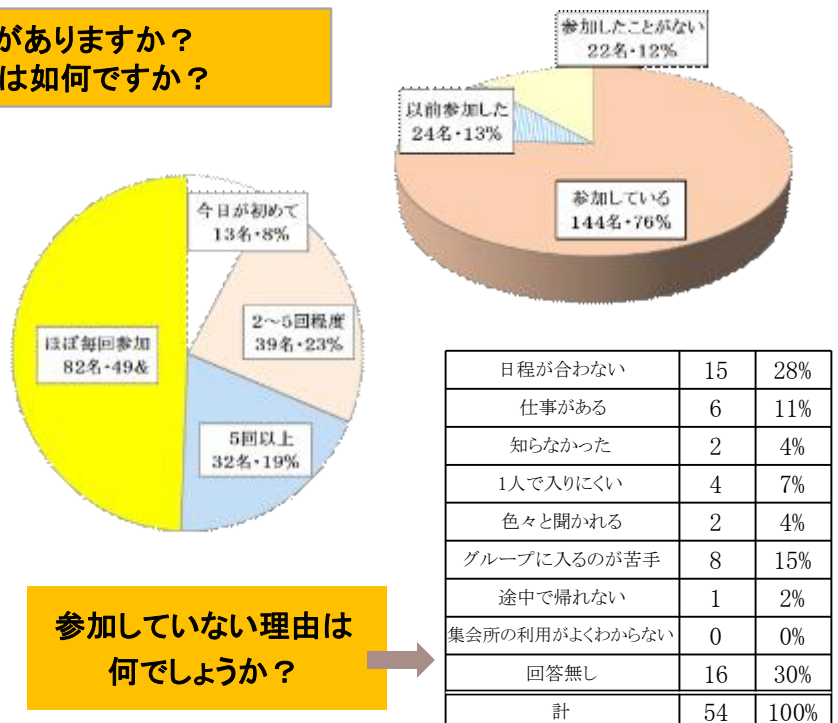


1、各カフェの内容によって、被災者の参加度は？

- 回答者190名中、男性は33名・17%、女性は157名・83%と圧倒的に女性の方々に全ての復興住宅で同様の傾向でした。また参加される年代層は70歳代が76名・40%、80歳代は66名・35%、合わせて142名・75%が後期高齢者世代の方です。40歳代～60歳代の計が47名・26%と全体の4分の1に留まっており、元気で社会参加されている高齢化社会を反映していると思われます。
- 「傾聴カフェ」「茶話会」参加については、参加している方が144名・76%を占めており、各復興住宅で同様の傾向でした。以前参加したことがある方も24名・13%あり、合わせて168名・89%の方は復興住宅の生活の中で必要な場所としてカフェの存在を認識、多くの方が集う場になっています。
- 参加していない方は4分の1以下22名・12%で、不参加の理由は日程が合わない、仕事があるを合わせて21名・39%でした。これらは個々の健全な生活行動による結果であり不参加を危惧するには当たらないと考えます。一方でグループに入るのが苦手、途中で帰れない、知らなかった等合わせて17名・31%で、今後のカフェの運営について検討も必要と思います。こうしたご意見の方の中には、集団に馴染めない傾向の方もあろうが、安定的に過ぎて頂く工夫や、公的な機関による定期的な心理状況の把握と分析による対応も必要ではないでしょうか。

「傾聴カフェ」「茶話会」に参加したことがありますか？ 参加されている利用頻度、回数は如何ですか？

(4) 参加された方の参加頻度については、ほぼ毎回参加の方が82名・49%と約半数近くを占め、2～5回参加が39名・23%、5回以上の方は32名・19%でした。回答頂いた方の91%が頻度の差はあるものの足を運んで下さっているとの状況から、「傾聴カフェ・茶話会」が新たな集いの場として受け入れられていると認識できます。特に震災前とは違った生活環境の中で、新たな人間関係の構築のためには、意思の疎通を図り、集まる人々が自分にとって安心と安全を感じられる仲間づくりとしての安らぎの場所になっているのではないのでしょうか。こうした集まりの場が、やがてコミュ



参加していない理由は
何でしょうか？

2、各カフェ・茶話会への参加動機、期待するものは？

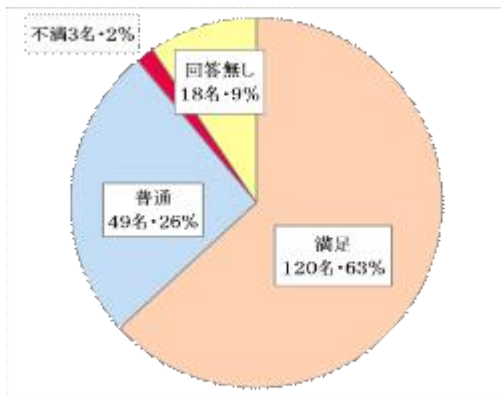
- (1) 「傾聴カフェ・茶話会」参加のきっかけについて、友達に誘われた59名・26%、仮設住宅の時から参加している36名・16%で、この2つで95名・42%を占めており、人との繋がりによる事で安心感が醸成され、共に行動していることが何え人間関係の重要性が大切であると理解されます。案内チラシを見た35名・15%、自治会から誘われた34名・15%と回答があり、集会所でのカフェ開催案内に自治会のご協力、発信効果が得られている結果と心より感謝申し上げます。
- 傾聴の会に関心があった23名・10%、参加した人の話を聞いて14名・6%、合わせて37名・16%あり、日常生活の中で、自ら集まりに参加したいと思う行動意欲が高まりつつある事が伺えて、精神的な落ち着きの表れでもあると思います。
- (2) 「傾聴カフェ・茶話会」の取り組みについて、満足と回答した方は120名・63%、普通49名・26%で、これらを合わせると、約9割の方は十分に楽しまれて参加されていることが伺え、信頼と安心による満足感が得られており、引き続き驕ることなく継続的な開催の重要性と必要性を感じます。一方、不満と回答した方が3名・2%でした。いつも同じ人ばかりで話がない、色々聞かれる等の声、利用者の皆さんの思いを謙虚に受け止め、より良い集いの場として傾聴活動を中心に推進していきます。

「傾聴カフェ・茶話会」に参加された動機、きっかけは何でしょうか？

案内チラシを見た	35	15%	※その他、自由記載に以下のご意見がありました ◆毎回楽しみ ◆体調等が許せば、続けて参加する感謝している ◆包括支援センターケアマネ、傾聴サロンより紹介された ◆NPOプラザでチラシをみた、家族がネットで調べた ◆集会所で開催してくれて、とても楽しくいろいろ勉強になる、ずっと続けて欲しい ◆スタッフとして毎回参加している。以前から仮設や復興で活動したいと思っていた
新聞記事を見た	2	1%	
友達に誘われた	59	26%	
自治会から誘われた	34	15%	
参加した人の話を聞いて	14	6%	
傾聴の会に関心があった	23	10%	
通りすがりに立ち寄った	4	2%	
仮設住宅の時から参加していた	36	16%	
回答無し	23	10%	
計	230	100%	



「傾聴カフェ・茶話会」の取り組みについては如何でしょうか？



「傾聴カフェ・茶話会」に期待するあなたの思いを聞かせてください

- (3) 「傾聴カフェ・茶話会」に期待するものについて、皆で歌ったり、楽しいことがしたい107名・31%、普段あまり話さないで、話が出来るからが71名・20%、軽体操等、身体を動かすことをして欲しい48名・14%、これらの計が226名・65%となりましたが、こうしたご意見は人間として極めて根源的な欲求行動ではないかと思えます。
- 終の棲家である復興住宅に住まいしても、人々が集まり会話をし、歌を歌い、身体を動かすという人間本来の基本的生活を過ごしたいとの思い、人間としての生き方に、「傾聴カフェ・茶話会」が定期的に関わり皆様の生活に少しでも彩を添えられることは、「仙台傾聴の会」の理念でもある、「あなたの心に寄り添う」ことに他なりません。
- また1対1で話を聞いて欲しい、ボランティアが誘いに来てくれたら嬉しい、自宅に来て貰ってゆっくり話を聞いて欲しいとの意見を合わせて32名・10%で、こうした意見の裏には、物質的に満たされつつも精神的な安らぎを渴望している方々がいる事を示していると思えます。

「傾聴カフェ・茶話会」の取り組みについて不満を選択された理由を教えてください

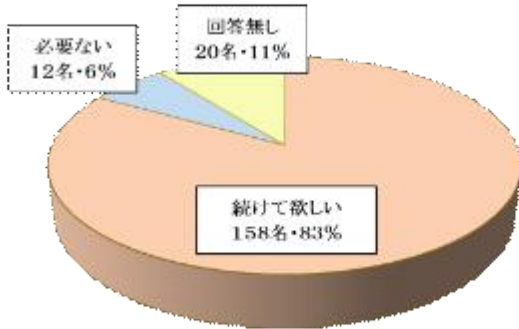
グループの話し合いで苦手	1名・3%
いろいろ聞かれる	2名・6%
興味がなさすぎる	0%
話さない	1名・3%
いつも同じ人ばかりで話がない	3名・9%
皆で歌ったり、軽体操等がない	0%
話の時間が短い、話しかけられすぎてほしい	1名・3%
回答無し	18名・9%

不満を選択した方は無回答18名を除いた3名で、その理由も選択頂きました。少数とはいえ検討課題かと思えます。また自由記載には、皆さんに会うのが楽しい、歌も好き、皆と話ができて嬉しい気分になる等の声もありました。

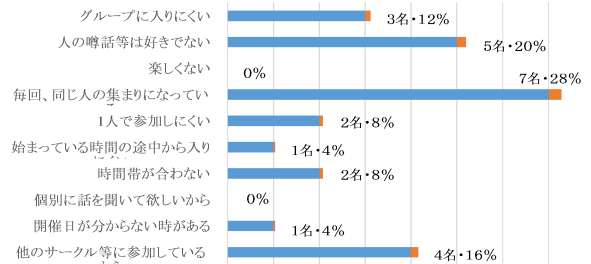
普段あまり話さないで話が出るから	71	20%	※その他、カフェに対する思いについて、自由記載に下記のご意見がありました ◆自分の心を整理したい ◆明るい気分になる ◆回数を増やして欲しい ◆いろいろ話を聞いたり、教えたり、ゆったりして楽しい ◆来年も継続して頂きたい ◆修了後も交流が出来る ◆仮設で一緒に人と会い話したい ◆音楽療法 ◆仮設から一戸建てに引っ越し家族と同居したから
1対1で話を聞いて欲しい	16	5%	
皆で歌を歌ったり、楽しいことがしたい	107	31%	
軽体操等、身体を動かすことをして欲しい	48	14%	
介護のことや色々な制度等、教えて欲しい	18	5%	
ボランティアが誘いに来てくれたら嬉しい	9	3%	
友達が出来たらいい	32	9%	
自宅に来て貰ってゆっくり話を聞いて欲しい	7	2%	
印象に残ったイベントは？(当会以外も可)	9	3%	
回答無し	32	9%	
計	349	100%	

「傾聴カフェ」「茶話会」は続けて欲しいですか？

- (4) 今後も「傾聴カフェ・茶話会」の継続を希望するかどうかの設問に対し、続けて欲しいと回答した方は158名・83%と高い評価を頂きました。多くの方々に快く受け入れられていると再認識、当会の趣旨に則り、正しく運営されていることの証と自負します。新興地域や復興住宅等では、現在から未来に向けての人間関係の構築と生活全般に亘る相互扶助として、自助・共助・公助の中で互いに助け合って生活していく事が、超高齢化社会を迎える今こそ求められ、地域の方々の想いにじっくり寄り添う社会貢献活動を息長く続けていきたいと考えます。その事を住民の皆様が大いに認めて頂いた事に心より感謝します。
- (5) 今後の開催は必要ないと思うを選択した方は12名・6%でした。その理由として、毎回同じ人の集まりになっている、人の噂話は好きでない、グループに入りにくい等、回答された方の意見を謙虚に受け止めて対応、マンネリ化に陥っていないか、そうした方々の思いをどうくみ取って活動していくか、入居者第一の傾聴への配慮が求められていると思いました。自由記載欄には、皆さんと会うのが楽しい、歌が好き、皆さんと話が出来て嬉しい気分になるとの声もありました。



「傾聴カフェ」「茶話会」は必要ないと思われた方の理由を教えてください

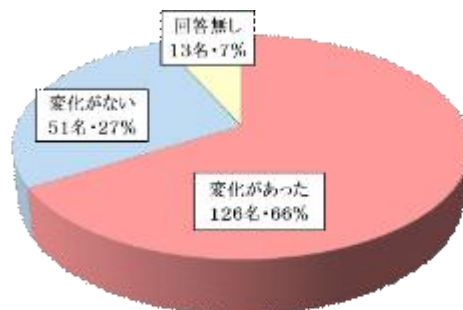


3、地域の方々との関わりは、どの程度ですか？震災前と変わりましたか？

- (1) 変化があったと回答した方は126名・66%で、変化がないは51名・27%、無回答が13名・7%でした。多くの方が地域コミュニティの崩壊、環境の変化、馴染みの人々との関係等、生活的な変化を感じた事と思います。変化がないと回答されたが27%というのは、少し多いとの印象ですが、実施した地域間での大きな差はありませんでした。
- (2) 変化があったを選択した方からは、復興住宅に住んでいる人と仲良くなった61名・26%、昔の地域の人との交流がなくなった36名・15%との結果は相反する傾向となりましたが、生活地域が移動することで、従来の地域の方との往来が希薄になることは自然な成り行きではないかと思えます。隣人と顔を合わせたり、話す機会が少ない27名・11%、時々一緒に買い物や食事をする人が出来た27名・11%で、共に新たな地域と住環境の中で人間関係を構築していく上で、一般的に相当な時間の経過が必要です。これらは居住者の人間性とパーソナリティにも起因するでしょうが、人間関係の深まりによって徐々にその溝は埋まっていくと思われます。その為にも「傾聴カフェ・茶話会」が、皆さんの潤滑油的な場所として果たす役割の重要性を、会員各位が理解して活動しています。役員や世話役を引き受けた、誰とも会わない話をしない日があるが、共に20名・8%ですが、これも積極的に行動される方、諸般の事情や個人的な要因で行動を起こせない方等、各々の人間性と大きく関わっているものと思われます。参加型の方は、それを継続して行動して頂ければ宜しいのですが、誰とも会わない等の方は、こうした孤立からの脱却を図るべく、精神的な部分のサポートとケアが必要になる場合もあり、公的機関の窓口に掲げる仕組み等も必要ではないかとも考えます。
- (3) 他に自由記載欄には、各所のカフェにて人々との交流の機会を得られて嬉しいとの声や、日々の生活の中でご自身を見つめ前向きな思いを述べられた方、ボランティア活動に参加されている等、震災から8年になる日常が拝見出来ました。

地域の方々との震災前と震災後の変化について

挨拶をする程度	22	9%
仮設の時一緒に人と離れて友達がいらない	10	4%
昔の地域の人との交流がなくなった	36	15%
隣人と顔を合せたり話す機会が少ない	27	11%
復興住宅に住んでいる人と仲良くなった	61	26%
時々一緒に買い物や食事をする人が出来た	27	11%
役員、世話役を引き受けた	20	8%
玄関ドアを開けても誰の声も聞こえない時がある	15	6%
誰とも会わない、話をしない日がある	20	8%
計	238	100%

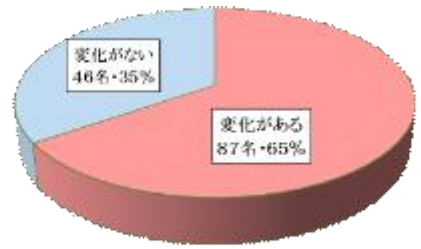
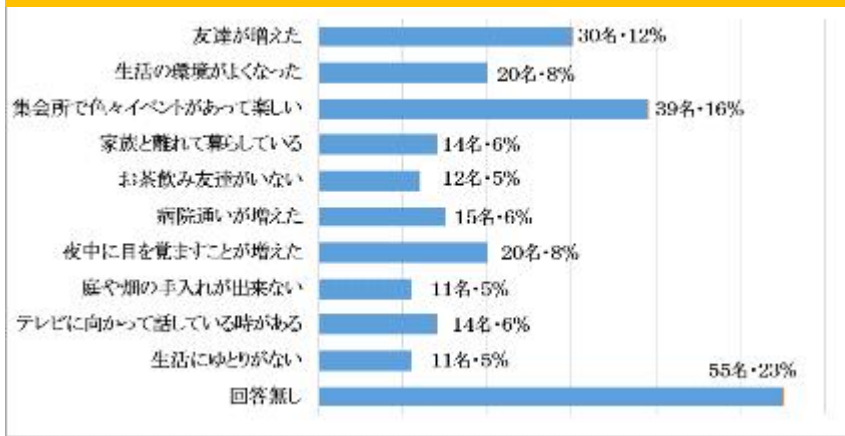


- ※その他、自由記載に以下のご意見がありました
- ◆各所にカフェが出来、イベントが増え、交流が増え、嬉しい
 - ◆集合住宅なので、集まりやすい、声掛けもしやすい距離感もある
 - ◆集合住宅に住むのは始めて、近所付き合いも始めてだが、なるべく仲良くすべきだと考えるようになった、参加すべき
 - ◆役員・世話役を一期だけ引き受けそれなりに勉強になった
 - ◆震災後、たくさんボランティアのお世話になり、今は心にゆとりができて、自分が出来るボランティア活動に参加している、ありがとうございます
 - ◆大切な人を失った、立ち直るまで時間が掛かったが、残された人には生きるってそういう事かと
 - ◆新しい友達が出来た
 - ◆震災でいなくなった人もいれば、新しく来た人もいる

4、復興住宅に移って1日の過ごし方に変化が見られますか？どのような変化でしょうか？

- 1日の過ごし方について、変化があった87名・65%、変化がない46名・35%でした。住環境が大きく変わり、馴染みの地域コミュニティの崩壊等、戸惑いを感じている方が多数との結果になりました。仮設住宅や他施設等からの移住や、住んでいた場所によっても変化の度合いに差があると推測されます。
- その中で、集会所で色々イベントがあって楽しい39名・16%、友達が増えた30名・12%、生活の環境がよくなった20名・8%の合計89名・36%が良い方向での変化であり、一方で夜中に目を覚ますことが増えた20名・8%、病院通いが増えた15名・8% テレビに向かって話している時がある14名・6%、家族と離れて暮らしている14名・6%、生活にゆとりがない11名・5%との結果は合わせて74名・31%、以前に比べて精神的、身体的に辛いと感じている変化が現れています。
- 以上、回答は二極化の傾向が見受けられますが、「傾聴カフェ・茶話会」に参加することで、プラス思考で行動されている方と、震災前の状況とのギャップに現状肯定感を見いだせず、中々受け入れられない方との違いなのかと考えられます。自由記載欄にもペットとの生活の様子や通院、通所等についてコメントされた方があり、個々の変化の様子が伺えます。

復興住宅での1日の過ごし方に変化はありますか？ どのような場面で変化を感じますか？



※その他、自由記載に以下のご意見がありました

- ◆自由に話し合える場へ出席する、新しい分野へチャレンジ
- ◆以前は習い事に通っていたが、今は人の為にという思いが強くなった
- ◆犬を飼い散歩する様になり、犬に話しかけている時がある
- ◆病院に行く以外、外出少なくて、毎日の食事は家族が買ってきてくれたり、嫁いだ娘が差し入れてくれる
- ◆ディサービスに週2回行っている
- ◆近くにお店が出来て欲しい(2件)

5、人との関わりの変化は感じますか？

人との関わりの変化では、話し相手はどなたかをお聞きしています。友人が97名・16%、次いで同居の家族87名・15%、「傾聴カフェ・茶話会」に参加している人が86名・15%でした。身近な人との会話が多くなるのは必然ですが、多くの復興住宅ではひとり暮らし等の方も多く、友人との会話選択が高い結果と思われます。「傾聴カフェ・茶話会」が出会いの場となり、やがて友達付き合いへ発展、会話が多くなる事は大変望ましく、孤立化の抑止にも繋がっていると思います。次に、離れている家族52名・9%、趣味のサークル等で仲良しになった人49名・8%、仮設住宅で知り合った人40名・7%で、身内の関係から復興住宅へ移ってからの関係構築が進み、関わりの濃さが高まって来ているものと思われます。

お話しする相手はどなたですか？

同居の家族	87	15%
離れている家族	52	9%
友人	97	16%
自治会の人	35	6%
復興住宅の人	58	10%
仮設住宅で知り合った人	40	7%
昔の地域の人	38	6%
仕事関係の人	27	5%
傾聴カフェ・お茶会に参加している人	86	15%
趣味のサークル等で仲良しになった人	49	8%
回答無し	24	4%
計	593	100%

6、1日に話す時間はどの位ですか？ 1週間ではどの位ですか？話す相手は？

実際に会話する時間をお聞きした設問には、1日1時間程度話す方41名・22%、1日2~3時間話す方も41名・22%でした。1日3時間以上36名・19%との合計は118名・63%となり、比較的会話をされている方が多いと思いました。一方では、1週間に3~4回程度が17名・9%、1週間に1~2回程度11名・6%と、会話が極めて少ない方もおりました。また、殆ど誰も話さない日が1週間に1~2日、殆ど誰も話さない日が1週間に3日以上の方は各々5名・3%で、合わせて10名・6%でした。独居の方、家族構成、仕事に従事されている方等の把握はなく、会話時間の少ない方が、ストレス等精神的な負担にどのように対処されているのかが読み取れないのは残念でした。回答無しが31名・17%で、判断が難しい数値でした。

お話しする時間はどの程度ですか？

1日 1時間程度	41	22%
1日 2~3時間程度	41	22%
1日 3時間以上	36	19%
1週間に1~2回程度	11	6%
1週間に3~4回程度	17	9%
殆ど誰も話さない日が1週間に1~2日	5	3%
殆ど誰も話さない日が1週間に3日以上	5	3%
回答無し	31	17%
計	187	100%

7、どんな時に、震災を思い出しますか？また、どのような思いが大きいと感じますか？

- (1) 圧倒的に多いのが、震災のニュースや映像を見たり、聞いた時で117名・35%でした。月命日や特集番組等ニュースの時間帯に一日中放映される事で、PTSD(心的外傷後ストレス障害)を引き起こす恐れもあり、テレビのスイッチを切る等を選択した方もおられ、情報伝達等報道のあり方も被災者に配慮した方法が求められます。昔の事を思い出した時52名・16%、日中1人で居る時37名・11%、知り合いの訃報を聞いた時36名・11%で、いずれも過去の悲しい出来事や知り合いの死去、そして1人でいる時等、心理状況が不安定になる情報と孤独な時間帯に、震災を思い出しているようです。
- (2) 震災を思い出した時、どのような思いが大きいとお尋ねした設問には、多くの方から様々な回答がありました。涙もろくなった59名・21%、夜、眠れない39名・14%、何もしたくない25名・9%、寂しくて孤独に耐えられない13名・5%、イライラした気分になり人に当たる8名・3%で、合わせて合計144名・52%となり、半数の方が精神的な不安と動揺の状態が伺えます。また、誰かと話をしたい、話相手が欲しい34名・12%、甘いもの等間食が増えた15名・5%、お酒の量が増えた7名・3%で、計56名・20%となり、孤独感による人との繋がりへの渴望と、現実逃避の趣向品への依存傾向が伺えます。震災後8年近く経過していても、深い心の傷は容易には解消されていない現実が伝わります。
- (3) 以上の事から、人間性の尊厳をどう取り戻すか、人間の弱さをどう補い補充していくかが大切ではないかと思えます。「傾聴カフェ・茶話会」が、ささやかではありますが、こうした心のケアを必要としている方々への一時のオアシスになっていると認識します。自由記載には、プラス思考でいくと前向きな意見もありますが、実に多くの声を書きいただきました。大きな被害に遭遇された被災者の皆さんの声をこのような形で何うことが出来たことを、今後の活動に活かしていきたいと思えます。じっくり寄り添い話を聞かせて頂く傾聴ボランティアが介在することで、一歩でも前に進めるよう癒しの場を提供していく必要性を強く感じます。

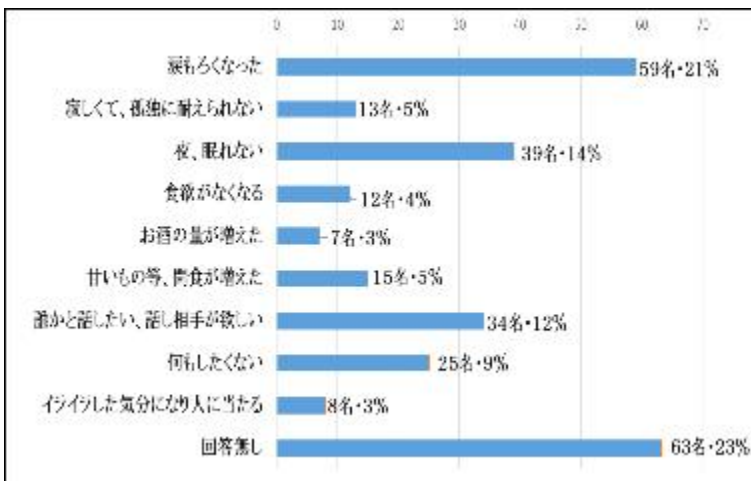
どんな時に 震災を思い出しますか？



※その他、自由記載に以下のご意見がありました

- ◆あまり思い出さない
- ◆殆ど思い出すことがない
- ◆単身生活なので自分を強く持つ
- ◆病気で寝たきりだったが地震に遭い、歩けるようになり少しづつ丈夫になった。外出の機会を多く持ち、活動的になり、人間はプラス思考でいくと良いという実感！
- ◆身内、親類縁者を震災で亡くした。毎月11日になると思い出す
- ◆お墓参りで思い出す
- ◆夢の中
- ◆震災以降、知り合いが亡くなった時
- ◆ちょっとした音
- ◆地震が起きた時
- ◆震災にあった方の体験を聞いたり、知人と話す時
- ◆他県の震災ニュースを見て、地域で震災が起きた時、その時の行動を思い出す
- ◆各地で災害が起き、避難所で大変な思いをしている人の様子をテレビで見た時や美しい星空の様子をテレビで見た時等、テレビを消すこともある

震災を思い出した時、 どのような思いが大きいですか？



※その他、自由記載に以下のご意見がありました

- ◆食べ物を買えなくて、大変だった事が思い出されて辛い
- ◆当時は、とても大変だった、すごい体験だったなあと思う、うまく言葉で表現できない
- ◆本音で自分の考えを話すようになった、元気な時は体の不自由な人をみると可哀想と思った、今はすごいと思う
- ◆生きていて良かった、自分よりも下の人は、震災を知らないんだと感じる
- ◆イライラする時があるが当たる人がいない。いつもお世話様です
- ◆自分自身が強くなった、思い出すことは殆どない
- ◆忘れないうと、引きずることは別だと思ふ
- ◆少し持病があるので、天気が悪い時には体調が悪くなる
- ◆だんなの事を思い出して悲しくて泣いてしまう
- ◆忘れてはいけないことだと思う、一日一日を大切にしていかなければと思う
- ◆自分が良く立ち直れたと思う、残りの人生いきいきと生きたい、多くの方々の応援に心から感謝している
- ◆話す人がいない時は、カラオケをする、音楽を聞いたりする
- ◆時間が経つごとに、悩みも薄らぎ、あまり思い出さない
- ◆入居当時は、人間関係で悩んだが今は悩みがなくなった
- ◆大変な事もあったが、良い事もあった、特別不幸とは思っていない
- ◆外出した時、地震が来たらどこに逃げるかいつも考えて行動する
- ◆災いが来たら、どのように避難するか考えてしまう
- ◆種々の会合があったけど、とてもこの会合が好きです

8、震災から7年半、現在も身心への影響が続いていますか？

(1) 以前も現在も通院している67名・22%、以前と変化がない66名・21.7%で計133名・43.7%でした。「傾聴カフェ・茶話会」の利用者は70歳代と80歳以上で142名・75%を占めている事からも、通院の継続状況と生活の変化を柔軟に受け入れており、大きな変化と受け止めてはいないのではないかと思います。

一方で、寝付きが悪く眠りが浅い42名・13.8%、体調不良の日が増えた38名・12.5%、孤独を感じる時が増えた29名9.5%、食欲減退、体重が落ちた20名・6.6%で、計129名42.4%となっており、7年半前と現在の健康状態は徐々に低下しているものの、大きな変化と受け止めていない反面、身体的減退と精神的不安傾向が高まっているのではないかと思います。

(2) こうした精神的不安の拠り所としての、「傾聴カフェ・茶話会」の開催は、復興住宅入居者の高齢者にとって、格好の憩いの場と受け止めて頂いているのではないのでしょうか。実際にサロンで集まり、前に進めたと自由記載に書いて下さった方もいらして嬉しいことです。

中には8年近い歳月で、加齢に伴う変調を感じておられる方の声もありました。

現在の健康状況について

以前と変化がない	66	21.7%
体調不良の日が増えた	38	12.5%
寝付きが悪く眠りが浅い	42	13.8%
食欲減退、体重が落ちた	20	6.6%
お酒、タバコの量が増えた	1	0.3%
孤独を感じる時が増えた	29	9.5%
以前も、現在も通院している	67	22.0%
掛かりつけ医が変わり、馴染めない	9	3.0%
離れている家族に用事もないのに電話を掛け迷惑かけた	5	1.6%
回答無し	27	8.9%
計	304	100%

※その他、自由記載に以下のご意見がありました

- ◆ 良い
- ◆ 楽しく過ごしている
- ◆ 年のせいもある
- ◆ 無気力になっている
- ◆ 7歳も年を重ねると疲れやすい
- ◆ 加齢と体重過多になった
- ◆ 耳が最近、以前と比べ聞こえない、補聴器はあるが違和感を感じ使いたくない
- ◆ 家族との縁が切れた
- ◆ 避難所から見知らぬ町のみなし仮設(古いアパート)に移り、一気に体重が増え生活は落ち着いたが今は体調に変化なし
- ◆ 元気で日々暮らしている
- ◆ サロンで集まり前に進めた
- ◆ 年相応に体調は良いとは思えない
- ◆ 運動不足で筋肉量が落ちた
- ◆ 過食気味になり体重が増えた
- ◆ 自由な時間、仕事、遊びを見つけて動いて

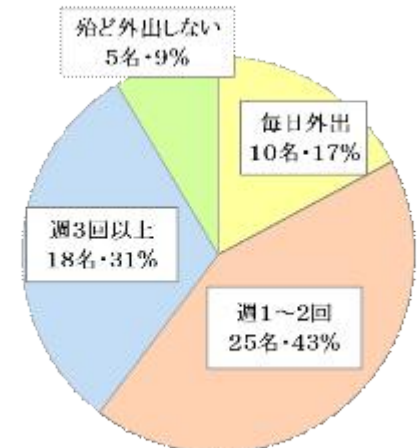
9、震災前と震災後で外出の頻度は変わりましたか？

(1) 外出の頻度について、毎日外出する10名・17%、週1～2回外出25名・43%、週3回以上外出するは18名・31%で、9割の方は外出の機会がある日常を過ごしていると思われます。

(2) 一方、殆ど外出しないが5名・9%でした。回答総数58名中、約1割という数値は、やはり閉じこもり等気になる結果と受け止めます。单身生活の方や、定期的な通院等以外には外出を必要としない方もあるでしょうが、人と係る機会の少ない状況判断は難しいものがあります。

(3) 今までの設問の中で、生活環境が変化したことに伴い、通院時の交通機関の整備が整っていない、近くで買い物をする店がないとの声がありました。こうしたことも外出しない要因として考えられると思います。「傾聴カフェ・茶話会」に、参加して頂ける工夫、取り組みも必要になるでしょう。参加者へのきめ細かな気配り、利用者さんのニーズに合わせた運営や、公的機関との連携も必要になってくることも考えていかなければと思います。

買い物等、
外出する回数について



10、生活面の変化はどのような場面で感じますか？

今回のアンケートでは、震災前後の地域の変化や、復興住宅での日常生活面の変化も含めた様々な出来事を知る機会となりました。こちらではこれからの生活の中で、大切にしたいことは何かをお尋ねして頂いた声をご紹介します。80名の方から多岐に亘るご意見が寄せられました。

一番多いご意見は、友人を大切に作る、他人との交流、人の為に尽くす、真心を持つ人に接し、人の立場を考えて行動できる明るく役立つ人間等、人間関係を大切にしたいとの思いのご意見26件でした。

二番目に多かったのが、健康についてのご意見23件でした。自分自身、家族、友人等の体調管理と健康を大切にしたいとの思いが寄せられました。

三番目に多かったのは、「傾聴カフェ・茶話会」等に参加して、お茶を飲みながら、歌ったり、お喋り等会話を楽しみたいという思いの方のご意見12件でした。

こうしたご意見を集約すると、①人間関係の構築・②体調管理を良くして健康を維持する・③「傾聴カフェ・茶話会」等、人々の集まる場所での会話等楽しむ事柄でした。これらは、地域社会において人間が生活していく上で、必要不可欠な人間の生活になくてはならない必要な要素ばかりです。改めて初心にかえった思いがしました。

これからの生活の中で、大切にしたいことは何ですか？お聞かせください

人間関係で大切に

- ◆ 友達と絆を深め、友達とお話し、お茶飲み等仲良く楽しく過ごす(複数回答有)
- ◆ 愛・和・協調
- ◆ 近所付き合い、友達を大事に仲良く毎日を過ごしていきたい(複数回答有)
- ◆ 夫や家族・友達と残された人生を楽しく大切にしたい(複数回答有)
- ◆ 家族を守りたい
- ◆ 家に閉じこもることなく、地域の方や友達と仲良く楽しく暮らしたい 交流を持ち続ける(複数回答有)
- ◆ 人のために尽くす
- ◆ 認知症にならないように
- ◆ 迷惑をかけない
- ◆ 残り少ない人生を楽しく生活していきたい、日々を大事に(複数回答有)
- ◆ 今のままでいい(複数回答有)
- ◆ 誰にでも挨拶する、仏壇には毎日必ず水とご飯をあげ挨拶する
- ◆ 復興住宅は勿論だが、地域の一員として、とけこんでいきたい
- ◆ 話す機会、及び話し合う人との関係の構築
- ◆ 真心を持つ人に接し、人の立場を考えて行動出来る明るく役立つ人間
- ◆ これまで係わってきた人達や、新しく知り合った人達を大切にしたい
- ◆ 友達を大事にしたい、話し相手になるヘルパーさんが欲しい、出来たら料理が上手な人がいい

健康に関するこ

- ◆ 日々健康で過ごしたい、感謝の気持ちを忘れない(複数回答有)
- ◆ 健康で1日を大事に過ごしたい(複数回答有)
- ◆ 家族の健康(複数回答有)
- ◆ 体調に気を付け元気で余生を送りたい
- ◆ 健康第一で生活したい 健康に過ごしたい、自己管理するように努力している
- ◆ 家族が病気になるので大変だが、共に1日を大事にしたい、自分も健康でいたい
- ◆ 笑顔になること、運動をすること、体調管理、これからも自分のやるべき仕事を元気で続けたい
- ◆ 健康が一番だと思う、出かける事が出来ないのが辛い 体調管理、これからも自分のやるべき仕事を元気で続けたい
- ◆ 人間関係と健康に気を付けていきたい(複数回答有)
- ◆ 健康に気を付けて、なるべく外へ出てお話しする様にする
- ◆ 健康維持、孫の成長を見たい楽しみだ
- ◆ 健康・友人との会話・食事等やりたいことをする

「傾聴カフェ」に 関すること他

- ◆ 歌はすごく力になってくれる 人との関わりがとても大事なかな？とても楽しい、ありがとうございます
- ◆ 楽しい、楽しかった、催し事に参加し、人と関わり暮らしたいです
- ◆ 私は参加しないが妻が楽しみにしている
- ◆ 今日参加して、人数少なく期待外れの感あり、お話しすることで元気になる自分を大事にしたい
- ◆ 人は、頑張っても1人では生きられない弱いものです、震災を体験し傾聴の会に籍を置く1人として、健康に留意しながら一歩を踏み出す為の力になりたい
- ◆ 仲間を沢山作りたい
- ◆ 住人のコミュニティーづくり、町内会設立後3年が経過したが、まだまだ住人同士の絆が足りないと思っている
- ◆ 余裕は無い中でも、家にこもることが無い様にいろんなことに興味を持ち続けていきたい
- ◆ 毎日お友達と共に前向きに残りの人生を送りたい、何時もありがとうございました
- ◆ 傾聴の会等でお話しする機会があった、これが良かった、何も喋らないと胸にたまってしまうと思う
- ◆ お話しや歌の時間をより多くとり入れ、明るく暮らしたい
- ◆ 会話を増やしたい
- ◆ 若い方々と出会いとても気分が良い、1人暮らしなので友人がいないと生きていけない、子供達とも月1回は会っている
- ◆ 個人のプライバシーに入り込まない、楽しいお話し・お茶会、望む、現在人数少ない、増やす方法もアドバイスして下さい声かけも疲れた

アンケートにご協力頂きまして、ありがとうございました。