

第3回
慶應義塾大学医療系三学部合同特別実習
高原町地域診断報告書

実習期間

2025年8月18日(月)～8月29日(金)

メンバー

看護医療学部 4年 岡田渚佐

文学部 2年 伊藤誠浩

環境情報学部 2年 下里掬菜

環境情報学部 2年 中野瑛莉

ファシリテーター

医学部 5年 高橋伶奈

目次

1. 事前準備	
1.1 実習までの流れ	1
1.2 仮説立案	1
2. 現地調査のスケジュール	7
3. 調査結果	
3.1 集団検診（鹿児島）	8
3.2 農業総会（狭野営農組合）	10
3.3 集団検診（後川内）	11
3.4 地域包括ケア会議	12
3.5 第2世代交付金事業構想ワークショップ	14
3.6 町内フィールド調査	15
3.7 茶飲み場（鹿児島）	17
3.8 ヨガ運動教室	18
3.9 高原病院	19
3.10 子牛の競り市	20
3.11 高原町観光体験	21
3.12 百歳体操（後川内）	21
3.13 産業創生課インタビュー	22
3.14 茶飲み場（並木）	22
4. 仮説に対する結果と考察	
4.1 仮説A	24
4.2 仮説B	25
4.3 仮説C	31
4.4 仮説D	32
5. 調査を通して見えた高原町の強みと課題	
5.1 高原町の強み	33
5.2 高原町の課題	34
6. アクションプラン	
6.1 るんるん高原	37
6.2 SNSでの自然PR	38
6.3 セカンドライフ体験プラン	38
6.4 ヘルスツーリズム	39
6.5 林間学校	42
6.6 融合型イベント事業展開	45
7. 発表スライド	47
8. 各参加者の学び	53
9. 謝辞	55

1. 事前準備

1.1 実習までの流れ

高原町の情報を事前に収集・分析し、地域特有の問題について仮説を設定する。設定した仮説をもとに現地調査の方法を検討する。

【スケジュール】

日程	方法	概要
6/23	Zoom	自己紹介
6/24～6/30	LINE Google document	情報収集項目の役割分担 各自情報収集
7/1	Zoom	情報共有、仮説案出し
7/2～7/28	Google slide	仮説案出し
7/29	Zoom	仮説案分類分け、決定
7/29～8/1	Google slide	地域ミーティング資料作成 調査先の希望を整理
8/1	Zoom（高原町役場の方々）	地域ミーティング（調査 先、現地でのスケジュール 相談）
8/2～8/17	LINE、Excel、 Google document	調査先のスケジュール希望 作成、調整、訪問人数確定 実習先への協力文書作成

1.2 仮説立案

我々は、事前調査で得た情報を基に、4つの仮説を設定した。以下の4つである。

仮説A「適正体重にある人の割合が全国平均を下回っているのは、以下の要因が考えられるのではないか？」

- ①買い物環境の不便さから日持ちする食材を選ぶ傾向がある
- ②揚げ物や濃い味付けを好む食の嗜好
- ③都市部に比べて健康意識を高める機会が不足
- ④農畜産業従事者における睡眠不足
- ⑤健康志向より節約志向が優先されている

仮説B「高原町には普段から悩みを相談し合えるコミュニティが存在するのではないか？」

仮説C「火山などの自然災害が、町民の健康診断受診や通院の継続、などに影響するのではないか？」

仮説D「温泉や神話伝承などの観光資源が十分に活用され、町の経済振興につながっていないのではないか？」

4つの仮説について、順番に詳しく説明していく。

仮説A「適正体重にある人の割合が全国平均を下回っているのは、以下の要因が考えられるのではないか？」

- ①買い物環境の不便さから日持ちする食材を選ぶ傾向がある
- ②揚げ物や濃い味付けを好む食の嗜好
- ③都市部に比べて健康意識を高める機会が不足
- ④農畜産業従事者における睡眠不足
- ⑤健康志向より節約志向が優先されている

(文責：岡田渚佐)

【仮説概要】

令和5年度9月～10月に実施された「高原町健康に関する住民意識調査」⁽¹⁾によると、高原町の18歳以上で適正体重にある者の割合は54.8%であり、全国平均の60.3%を下回っている。

この要因を考えるために、高原町についての情報を収集したところ、高原町観光協会のホームページに掲載された希望の店(高原店)の紹介文には「町内唯一のスーパーマーケットです。」⁽²⁾との記載がある。さらに、令和6年度3月策定の「高原町地域公共交通計画」⁽³⁾の町民アンケートによると、外出目的の最多は「買い物」が29%である一方、公共交通などの利便性に関しては満足度は「不満」と「やや不満」を合わせると、半数を超えている。「第2期神武の里たかはる人口ビジョン・総合戦略」⁽⁴⁾による生活の満足度に関する調査でも、住みにくい理由のトップは「交通の不便さ」であった。これらのことから、高原町の住民はスーパーマーケットに頻繁に買い物に行くことが難しい状況であると考えられる。こうしたアクセスの悪さは、野菜や魚といった生鮮食品よりも加工食品などの保存のきくものを購入する傾向につながり、そのことが適正体重維持を阻害する一員になっているのではないかと考えられる。(要因①)

町内唯一のスーパーマーケットのホームページ⁽⁵⁾では、店の一押しメニューとして「チキンカツ、鶏のから揚げ、鶏の炭火焼(タレ)」が紹介されていた。長年地域住民に親しまれてきたスーパーマーケットであることを踏まえると、これらのメニューは地域住民の食の嗜好を反映している可能性がある。そして、その嗜好が適正体重維持に影響している要因の1つであると考えられる。(要因②)

さらに、このスーパーマーケットのホームページを都市部のスーパーマーケットのホームページと比較すると、前者は地域密着型の情報発信を重視しているのに対し、後者は健康レシピや食育に関するページ、健康コミュニティコーナー設置の紹介など、健康意識を高める情報が多く見られた。こうした点から、地域密着型ならではの良さはあるものの、都市部に比べて健康意識を促進する機会が不足しており、そのことが適正体重にある人の割合の差に繋がっている可能性があると考えられる。(要因③)

睡眠状況に関して、「高原町健康に関する住民意識調査」⁽¹⁾によると、十分な睡眠時間が確保出来ている者の割合は18～59歳では、国・県の計画目標を達成する水準にある一方、60歳以上では県・国と比較して低い。加えて、「第2期神武の里たかはる人口ビジョン・総合戦略」⁽⁴⁾によると年齢階級別産業人口は農業で60歳以上が過半数を超えていることや、農業の年齢別就業者比率の推移を見ると65歳以上の割合が約6割を占める。これらのことを考慮すると、高原町では60歳以上の従事者に睡眠不足が多く、このことが適正体重維持に影響している可能性がある。(要因④)

最後に、家庭の経済状況について、「高原町健康に関する住民意識調査」⁽¹⁾では、「全く余裕がない」が14%、「あまり余裕がない」が31.1%、「どちらともいえない」が31.1%であり、経済的な余裕があるとは言い難い。高原町独自の消費行動データはないが、2025年度デロイトが実施した「国内消費者意識・購買行動調査」⁽⁶⁾によると、節約志向の消費者が最も節約する品目は20代～50代で食料品（生鮮）であり、60代でも第2位に位置している。節約志向のある国民は食料品の中でも特に生鮮食品の支出を抑える傾向があることを踏まえると、高原町民においても、家庭の経済状況が生鮮食品といった食料品の支出を抑えることにつながり、そのことが住民の適正体重維持に影響を及ぼしている可能性が考えられる。（要因⑤）

《参考文献》

(1) 高原町健康課健康推進係「高原町健康に関する住民意識調査」2025/10/2閲覧
https://www.town.takaharu.lg.jp/uploaded/life/292301_12975404_misc.pdf

(2) 高原町観光協会「希望の店（高原店）」2025/10/2閲覧
<http://www.takaharu-tourism.jp/buyandeat/493/>

(3) 高原町地域公共交通会議「高原町地域公共交通計画」2025/10/2閲覧
https://www.town.takaharu.lg.jp/uploaded/life/238554_12757057_misc.pdf

(4) 高原町「第2期神武の里たかはる人口ビジョン・総合戦略」2025/10/2閲覧
https://www.town.takaharu.lg.jp/uploaded/life/25107_941271_misc.pdf

(5) まいぷれネット「希望の店 高原本店」2025/10/2閲覧
<https://kobayashi.mypl.net/shop/00000376094/>

(6) デロイトトーマツグループ「2025年度「国内消費者意識・購買行動調査」」2025/10/2閲覧
<https://www.deloitte.com/jp/ja/Industries/consumer/research/consumer-behavior-survey.html>

【調査方法】

地域の集団検診、茶飲み場、ヨガ運動教室などに参加し、住民の生活習慣（食生活や睡眠状況）についてインタビューを実施する。また、健康意識を高める機会が十分に存在しているかを確認するため、町内のスーパーマーケット、コンビニエンスストア、駅など、住民が日常的に利用する場所を訪れ、実地調査を行う。さらに、農畜産業従事者の生活習慣についての情報を得るため、農業総会や子牛のせりに参加し、対象者へのインタビューを実施する。

仮説B「高原町には普段から悩みを相談し合えるコミュニティが存在するのではないか？」

（文責：伊藤誠浩）

【仮説概要】

私は今回、産業とメンタルヘルスの関連、そしてそこに関わるコミュニティについて仮説を立てた。高原町は第一次産業、とりわけ畜産業を主産業とする町である。町によれば、就業者の24.6%が第一次産業に従事しており、これは県・国平均の双方よりも高い割合である（高原町, 2020）。一方、畜産業の従事者には大きな精神的負荷がのしかかることが指摘されており（加藤, 2022）、家畜伝染病に敏感で、火山等自然災害に注意しなければならない

という土地柄から考えて、高原町においても、畜産従事者には決して小さくない精神的負荷がかかっているのではないだろうか。

しかしながら、町の調査において、「不満・悩み・つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人がいないと思う者の割合」（高原町, 2024, p. 16）は、県全体よりも低くなっている（高原町, 2024）。このことから、高原町の方々は日常的に発生する精神的負荷を住民同士のつながりの中で解消している可能性があると考えた。よって、畜産業に従事している方々も、総会といった会合や井戸端会議のような日常的な会話のなかで、悩みや不安を同業他者に話すことによって解消・軽減しているという仮説を立て、検証することとした。

その一方、畜産従事者に限った話ではなくなるものの、高原町の属する二次医療圏である西諸地域では、県・国平均と比べ、「精神および行動の障害」で入院している患者数がやや多くなっている（厚生労働省 令和2年『患者調査』より算出。）。また、宮崎県における精神疾患の患者の入院日数は、全国平均と比べて長い（2012年の研究によれば、全国平均が305.3日（2008年）のところ、宮崎県は580.9日）ことも指摘されており（岩田, 2012）、入院といった形で専門的で濃厚な精神科医療にかかると地域に戻りにくい現状を示唆しているのではないだろうか。今回の実習では、このような事項についても可能な限り調査することを図った。

【調査方法】

今回の実習では、この仮説について調査するために、町民の方々へのインタビュー形式での聞き取りや、地域コミュニティの実際の集まりなどへの参加を行った。さらに、役場職員の方々にもインタビューを行い、町を俯瞰して見て抱く印象なども分析に組み込めるようにした。また調査の際は、畜産従事者のみを対象とするのではなく、高原町民の方々が一般的にどのようなコミュニティを形作り、地域住民同士のつながりを活用しているのかについても調査を行い、そこから、一般的な高原町民の方々の特徴、そしてその中での畜産従事者の方々の特徴の双方を理解することを目指した。

【参考文献】

- ・岩田和彦(2012). 地域からこころの医療のネットワークづくりはどのように進められるのですか?. 公衆衛生. 76(2). 155-158
- ・加藤博美(2022). “農業者福祉を高めて持続的酪農経営へ ～酪農経営者の精神的健康状態と経営要因～”. 独立行政法人 農畜産業振興機構. https://www.alic.go.jp/joho-c/joho05_002514.html. (最終閲覧: 2025-10-12)
- ・厚生労働省政策統括官(統計・情報政策、労使関係担当) (編) (2023). 令和2年 患者調査. 一般財団法人 厚生労働統計協会
- ・高原町(2020). “第2期 神武の里たかはる 人口ビジョン・総合戦略”. 高原町. https://www.town.takaharu.lg.jp/uploaded/life/25107_941271_misc.pdf. (最終閲覧: 2025-10-12)
- ・高原町(2024). “高原町 健康に関する住民意識調査 集計結果報告書”. 高原町. https://www.town.takaharu.lg.jp/uploaded/life/292301_12975404_misc.pdf. (最終閲覧: 2025-10-12)

仮説C：火山などの自然災害が、町民の健康診断受診や通院の継続、などに影響するのではないか？

(文責：下里掬菜)

【仮説概要】

高原町は、霧島連山のひとつである新燃岳の麓に位置し、火山災害のリスクを常に抱えている地域である。2011年には新燃岳が大規模に噴火し、火山灰による農作物や畜産業への深刻な被害、さらには観光・流通面での風評被害も報告されている。自然災害は発生の予測が難しく、その影響は生活全般に及ぶが、特に医療面での影響-健康診断の受診や定期的な通院の継続といった、日常的な医療アクセスに与える影響-については、これまであまり注目されてこなかったのではないかと考えた。

高原町は医療資源が限られており、町内にある医療機関の機能も限定的である。特に、産婦人科が町内に存在しないため、妊娠中の女性は町外（例：小林市や都城市など）への通院を余儀なくされている。さらに、公共交通機関は電車とバスに限られ、本数も1日8～14便程度と少ない。このような状況下で、降灰や噴火による道路の封鎖や運休などが発生した場合、健康診断や医療機関へのアクセスが一時的にでも困難になり、特に高齢者や妊婦といった交通弱者に対して大きな影響を及ぼす可能性があると考えた。

以上の背景から、「高原町において、火山災害やそれに伴う降灰が、町民の健康診断受診や通院の継続性にどのような影響を与えているか」「町民がそれに対してどのような備えをしているか」「医療アクセスを維持するための支援体制が整っているか」といった点について、調査を行うこととした。

【調査方法】

本仮説の検証にあたっては、以下のような方法で情報収集を行った。まず、町内で実施されていた集団検診や地域の茶飲み場、農業総会などに参加し、町民へのインタビューを通じて日常的な健康管理の実態や自然災害時の対応についての声を聞いた。また、役場職員への聞き取りを通じて、災害時における医療・交通インフラの維持や、町としての備えについての現状と課題も把握した。特に、過去の新燃岳噴火時の体験を聞くことにより、実際にどのような支障が発生したかを確認することに努めた。

仮説D「温泉や神話伝承などの観光資源が十分に活用され、町の経済振興につながっていないのではないか？」

(文責：中野瑛莉)

【仮説概要】

今回の調査では、「温泉や神話伝承などの観光資源が十分に活用されず、町の経済振興につながっていないのではないか」という仮説を立てた。もともと観光やまちづくりの分野に関心があり、地域がどのように自らの資源を生かして人を惹きつけ、経済を回していくのかに興味を持っていた。高原町はここ数年、移住者が少しずつ増えている地域だが、人口減少の流れを根本的に変えるには、観光を通じた地域経済の活性化が鍵になると考えたことが出発点にある。

事前調査の段階で、高原町の産業構造を見てみると、農産出荷額の約八割を肉用牛が占めるなど、畜産業への依存が非常に強いことが分かった。野菜や果樹の生産は限られ、第2次産業の比率も4%前後と低い。霧島連山や温泉、神話にまつわる史跡など、観光資源に恵まれているにもかかわらず、観光客数は減少傾向にあり、宿泊を伴う滞在型の観光が根付いていない点も気になった。

また、地域商社の設立や企業版ふるさと納税など、町の新しい取り組みも見られるが、地元の雇用や消費にどの程度結びついているのかはまだはっきりしていない。こうした状況から、観光資源が地域経済に十分な波及効果をもたらしていないのではないかと考えた。特に今回は、高齢者と移住者の交流のあり方に焦点をあて、地域の人々のつながりが観光やまちづくりにどのように影響しているのかを見ていくことにした。

【調査方法】

本仮説の検証においては主にインタビュー調査や住民への聞き取り調査を行った。移住者の方へのインタビュー調査は集団検診や茶飲み場でのコミュニケーションで話を伺った。

また、産業創生課が行っているPR活動などにも参加し、観光業の促進のための活動機会も得ることができた。

そして、私たちも高原町の観光をさせていただき、自然や神社、歴史に深く触れることができた。これらの経験から高原町が抱えている現時点での新たな課題を発見することができた。

2. 現地調査のスケジュール

日付	訪問先	形式	人数	場所	時間	メンバー
8/19	集団検診	インタビュー	4	鹿児島山農業構造改善センター	8:30～12:00	全員
8/19	狭野営農組合 農業総会	インタビュー	4	狭野土地改良区 事務所	19:00～20:00	全員
8/20	集団検診	インタビュー	4	上後川内地区多 目的活動施設	8:30～12:00	全員
8/20	地域包括ケア会議	インタビュー	2	ほほえみ館	13:30～15:00	伊藤、中野
8/20	第2世代交付金事業構想ワ ークショップ	インタビュー	2	ほほえみ館	15:00～17:00	伊藤、中野
8/20	町内フィールド調査	インタビュー	2	町内のコンビ ニ、カフェ、ス ーパーなど	13:00～16:00	岡田、下里
8/21	茶飲み場	交流、 インタビュー	2	鹿児島山農業構造 改善センター	10:00～12:00	伊藤、下里
8/21	ヨガ運動教室	体験、 インタビュー	2	ほほえみ館	10:00～11:00	岡田、中野
8/21	高原病院	インタビュー	4	ほほえみ館	13:30～14:30	全員
8/23	子牛競り市	見学、 インタビュー	4	小林地域家畜市 場	9:00～11:00	全員
8/25	高原町観光	体験	4	高原町内観光ス ポット	終日	全員
8/26	百歳体操	交流、 インタビュー	2	上後川内地区多 目的活動施設	10:00～12:00	岡田、伊藤
8/26	産業創成課	インタビュー	2	高原町役場	11:00～12:00	下里、中野
8/27	茶飲み場	交流	4	並木公民館	10:00～12:00	全員

3. 調査結果

3.1 集団検診（鹿児山）（文責：①下里掬菜、②伊藤誠浩）

【目的】 町民の生活習慣（食事、運動、睡眠）、メンタルヘルス、災害時の対応把握

【対象者】 集団健診受診者

【調査方法】

①生活習慣

②メンタルヘルス・災害時の対応

の二手に分かれて質問内容を変えたインタビューを実施

【調査項目】

①・年齢

- ・性別
- ・職業
- ・健康で気をつけていること
- ・食生活
- ・運動習慣
- ・睡眠時間

②・年齢

- ・性別
- ・職業
- ・通院関係
- ・災害時の対応
- ・メンタルヘルス

【回答者数】 ①6名、②5名

【結果】

①について：

今回、6名の住民に対してインタビュー調査を実施した。対象者の平均年齢は約70.5歳であり、高齢者、特に後期高齢者の割合が高かった。生活習慣に関する聞き取りを進める中で、高原町に居住する高齢者の多くが、健康的な日常生活を送っていることが明らかとなった。例えば、平均睡眠時間は7.6時間であり、これは厚生労働省が推奨する「6時間以上」の基準を上回っていた。また、食生活については、自ら育てた野菜を日常的に摂取するなど、自給自足に近い生活様式が見られた。加えて、畜産や農作業に従事している住民にとっては、日々の作業が身体を動かす機会となっており、自然な形で運動が生活の一部として組み込まれている様子が伺えた。一方で、交通手段については全員が自家用車を使用しており、80代や90代の高齢者でも運転を継続していることが確認された。都市部では高齢ドライバーによる事故が社会問題として取り上げられているが、高原町のような地方においては、公共交通機関が十分に整備されておらず、自家用車が事実上唯一の移動手段となっている。そのため、高齢者にとっても運転は生活を成り立たせる上で不可欠な要素となっていることが伺えた。

②について：

鹿児山地区での集団検診では、5名の町民の方々に対してインタビューを行うことができた。インタビューを行った方々は全員女性で、ほとんどが65歳以上の高齢者の方だったが、30代の方が1名おられた。

通院については、高原町内の病院に通院している方はおらず、小林市や都城市の病院に車で通院していた。3児の母である方が1名おられ（前述の30代の方と同一）、その方は子どもが病気になったときは町内の小児科に連れていくようだったが、自身が妊娠していた時は都城市の病院まで通っていたという。この原因としては、高原町内に対象の診療科がない（特に整形外科やリハビリテーション科）ことも挙げられるだろうが、町民の方々に伺ってみると、高原病院（このことを尋ねたとき、調査者が町内の病院の象徴として高原病院の名前を出したため、このような回答が得られた。）に行っても他の病院に回されてしまい、行く意味がないことを訴える方もおられた。

災害のことに關しては、大きな災害は経験したことがないということが聞かれた。もちろん火山が近いため、火山灰の降灰等は経験したことがあるものの、近年多発する豪雨については、高原町は平地が多く河川も少ないため心配していないという声があった。

しかし、災害対策自体が疎かになっているわけではないようである。家庭内に備蓄をしているといった声や、避難所を把握はしているという声、災害が発生した時のことについて家族と話し合っているという声が聞かれた。その一方、それらの対策が問題なく実行できるのかという点が心配だという声も複数聞かれた。このことについては、年齢が関係している可能性や、大災害を経験したことの無いことに由来する漠然とした不安が影響している可能性もあると考えられる。

メンタルヘルスについては、不安や悩みはポジティブ思考で考えないようにしているという声や、生じた場合は家族に相談するという声があった。その一方、家族は家族で忙しいため、特に相談しないという方もおられた。また、家族とのコミュニケーションについては、同居の場合でも遠くに住んでいる場合でも、ある程度密に取っている方が多かった。

そして、事前に決めていた質問事項以外のことに話が及んだ場合も多かった。ここでは、特に重要だと思われる2つを取り上げる。

1つは、養鶏業の方から聞かれた仕事上で生じる悩みについてである。その方の場合、企業化が進んでいて深刻とまでは言えないが、後継者問題はあるとおっしゃっていた。また、家畜伝染病について、近年問題となっている鳥インフルエンザが流行する時期になると、自分を含めた同業者全体が緊張するという。

もう1つは、妊娠による通院の問題である。前述したように、インタビューをさせていただいた方々の中に3児の母親である方が1名おられた。そのため、産婦人科の通院について質問をさせていただいたところ、車で40分ほどかかる都城市の病院まで一人で通院されていたようで、大変だったと語ってくださった。さらに、ご自身は畜産業を営んでいるようで、産休・育休という概念がなく時間がない中、妊娠、出産、そして子育てを切り抜けることは苦労も多いようだった。

3.2 農業総会（狭野営農組合）（文責：伊藤誠浩）

【目的】 農業従事者の生活習慣、メンタルヘルス、災害時の対応の把握

【対象者】 農業従事者

【調査形式】 農業総会を見学し、その後に意見交換会を開催していただき質問を実施

【調査項目】

- ・ 農業における同業者コミュニティの実際
- ・ 営農組合が行う食生活改善の取り組み
- ・ 農業従事者の生活スタイル
- ・ 農業従事者の不安・悩みと、その対処法

【結果】

私たちの調査は、総会の見学から始まった。第一次産業の同業者コミュニティについて、営農組合という選択肢はあまり聞いたことがなく、総会の見学を通してそもそものような組織なのかという点から調査を行った。総会の内容や組合幹部、役場職員の方々の話から判断するに、営農組合は、地区単位という小さな規模でそれぞれの農家の生産過程を相互扶助的に支えあう組織のようである。今回の総会は、組合の決算や予算、活動案などを採決する場で、年に1度開かれるものだという。総会自体は非常に事務的に進行され、何か意見を議論するとか個人的な悩みが共有されるといったことは見られなかった。また、私たち見学者がいたという影響もあると考えられるが、会の終了後も個人的に参加者同士でコミュニケーションをとるといったことは特に見られなかった。

総会終了後、役場職員の方が声かけをしてくださり、組合幹部の方々との意見交換会が開催されることとなった。その場で、私たちはそれぞれの仮説に関連する質問を行った。

農業従事者の食生活については栄養の偏りなどが問題視されており、主に女性が中心となって、塩分過多や栄養不良の対策をしたレシピなどを発信する「食生活改善推進協議会」というものがあるという。しかし、意見交換会の場にいた組合幹部の方は全員男性で（総会自体の参加者も圧倒的に男性が多かった）、あまり活動の実態を把握されていないようだった。たとえ食事の用意を女性が主に担当していたとしても、食生活といった生活習慣の改善は本人の自覚や積極性が重要となる。男性に対しても、周知を強化する必要性を感じた。

次に災害について話を伺った。他のインタビュー同様、「高原町では大きな災害はあまり起きたことがない。」という声を聞くことができた。農作物への被害については、風評被害を含め、噴火による降灰で椎茸や茶の栽培、ニジマスの養殖などに影響が出ることがあるという。災害対策に対する考えを伺ったところ、自助・共助・公助のうち、共助を特に重視しているという話を聞くことができ、自主防災組織が組織されて住民一人ひとりに避難先などを聞き取っているとのことだった。また、農業ではないが、畜産従事者の方々は動物のことを考えながら避難を行わなければならないということを知ることができ、災害発生が差し迫ったとき、畜産従事者の方々の迅速な避難を実現するためには、動物の命をどのように守るのかということに対しても具体的な策を考えなければならないことがわかった。

不安や悩みに関しては、やはり自分から積極的に話す人は少ないようで、話すとしても飲酒の場に限られることが多いとのことだった。また、そういった場にさえ来ることができない高齢者の存在や、孤立している農業従事者がいること、そして住民同士のつながりが希薄化していることを問題視しており、高原町全体の自殺率が高いことも知っているようだったが、そのような方々に対応することは困難であるようだった。

3.3 集団検診（上後川内）（文責：①岡田渚佐、②伊藤誠浩）

【目的】町民の生活習慣（食事、運動、睡眠）、メンタルヘルス、災害時の対応把握

【対象者】集団健診受診者

【調査方法】

①生活習慣

②メンタルヘルス・災害時の対応

の二手に分かれて質問内容を変えたインタビューを実施

【調査項目】

集団検診（鹿児島）と同様

【回答者数】①17人、②6人

【結果】

①について：

上後川内地区での集団検診では40代の2名、50代1名、70代5名、80代9名の方にインタビューさせていただいた。

食生活に関して、インタビューをさせていただいた方全員が「3食自炊をしている」と回答した。野菜の入手については、「自宅の畑で栽培している」「近所の方からもらったりする」といった意見が多く、スーパーマーケットなどで購入する機会は少ない傾向が見られた。また、生協や移動販売車を利用しているため、交通の便が悪い地域であるが買い物に不便を感じることは少なくなっているという声も聞かれた。健康面で気を付けていることとしては、「積極的な野菜の摂取」を挙げる方が多く、新鮮な野菜を日常的に取り入れられる環境が整っていることがうかがえた。一部の住民からは、「減塩を意識している」との回答もあった。

運動習慣に関しては、農業に従事する住民が多いこともあり、「日常的に仕事で体を動かしている」という意見が多かった。また、地域で行われているグランドゴルフやミニバレーなどの活動に参加し、楽しみながら運動しているという声も聞かれた。「1日～歩以上歩くことを意識している」など、散歩を日課としている方も複数見られた。

睡眠に関しては、ほとんどの方が「1日7時間以上の睡眠をとるようにしている」と回答した。特に農業従事者の場合、年間を通して作業があるため、「起床、就寝時間が毎日同じである」といった規則正しい生活リズムが定着していることが特徴として挙げられた。

②について：

上後川内地区での集団検診では6名の町民の方々にインタビューをさせていただくことができ、鹿児島地区と同様にほとんどが65歳以上の高齢者の方だったが、20代の方（女性）が1名おられた。また、性別については女性が5名、男性が1名おられた。

通院については、高原町内の病院に通われている方が1.5名、町外の病院に通われている方が3.5名（高原町内の病院と町外の病院の2つに通われている方が1名おり、その方の分をどちらにも0.5名として計上した。）で、町内外問わず車を使用するようだった。おひとり、仕事をしながら持病のために都城市の病院まで通院している方がおり、仕事との調整が難しい時があるとおっしゃっていた。

災害については、鹿児島地区と同じく、大きな災害を経験したことがないと捉えている方が多かった。しかし、ハザードマップで危険な場所を把握したり、噴火情報に気を付けている方がいらっしやったり、災害対策をまったくしていないというわけでは決していない。

また、避難所に避難するよりも在宅避難の方が良いと考えている方や、災害のあとのことの方が不安だとお話してくださった方がいらっしやった。

メンタルヘルスに関しては、不安や悩みの相談先について、家族や年齢の近い友人に話すという方が多かった。一方、唯一の男性は悩みや不安は持たないようにしているというご回答だった。家族とのコミュニケーションは、同居・別居関係なく頻繁にとっているという方が多く、対面でのやり取りが多いようだった。

また、夫の在宅介護を経験した女性の方から、ケアマネージャーの方がご自分と同じ諸県弁を喋る方で親近感がわいたという経験を話してくださった。高原町は歴史的には薩摩藩に属しており、宮崎市といった宮崎県の他の地域とは言葉や文化が異なると、多くの町民の方々がおっしゃるのを聞いていたので、介護にまで影響するのだと非常に興味深かった。

3.4 地域包括ケア会議（文責：伊藤誠浩）

【目的】役場職員や専門職の方々がどのように事例と向き合い、高原町や町民の健康・福祉についてどのように考えているのかを調査する。

【対象者】役場の福祉関係の職員や、町内外の医療・介護専門職の方々

【調査形式】地域包括ケア会議の見学と、終了後に参加者の方々への質問

【調査項目】

- ・専門職の方々はどのように事例と向き合っているのか
- ・地域という要素を踏まえてケアを考える上で、どのようなことが重視されているのか
- ・高原町の方々によく見られる医療・介護課題にはどのようなものがあるのか
- ・高原町において多職種連携はどのように行われているのか

【結果】

この会議は、議題に上がった事例に対して、様々な専門職が主に地域包括ケアの視点から意見を出し合って支援策を検討するという趣旨のもので、個別事例の検討という面と似た事例にこの先どう対応していくかを考えるという面の双方を併せ持っていた。参加者は、役場の福祉課の職員や、ケアマネージャー、理学療法士、作業療法士、薬剤師、栄養士、言語聴覚士、歯科衛生士といった方々で、専門職の方には町外から招聘された方も多かった。

会議の進行としては、議題としてとり上げる事例の説明が終わった後、各専門職に意見や課題への解決策を聞いていくというものだった。この報告書では事例それ自体にはあまり触れないが、かなり初期段階の事例を扱っているという印象だった。もちろん課題はあるものの、深刻な問題は発生していないという事例で、ここまで丁寧な検討がなされるのは珍しいと感じた。この点は、小規模自治体である高原町だからこそできることだと考える。また、本人の情報や健康状態などが記載されたシートもかなり詳しく書かれており、福祉課の職員の方々やケアマネージャーの方々が、本人や家族に対して丁寧に観察と聞き取りを行い、頻繁に連絡・訪問を行っていることが分かるようなものだった。さらに、専門職の方々も、なるべく地域で介護を行っていくという方針のもと、入院や濃厚な介護サービスに頼ることのないような案を積極的に提案されていたことが印象に残っている。

ただ、課題もあると思われる。まず参加者についてだが、医師や看護師がおらず、医療の目線が不足していると感じた。実際に会議中も、認知症の深刻度について、主治医の判断と福祉課の方が実際に接して感じたものとの乖離が指摘されたが、医師がおらず疑問のままに終わってしまったり、処方薬に関する提案も医師に聞いてみないと最終的には判断できないという形で議論が深まらなかったりした。各専門職は、各々の専門領域に基づき、注目する

ポイントや状態の解釈の仕方が異なることがある。介護の専門職は、日常生活における実際の行動に重点を置くことが多いが、医療の専門職は、まだ行動には現れていない器質的な観点も判断に組み込んでいる可能性がある。介護と医療が、制度・実態双方の面から切り離せなくなっている現在、医師や看護師の目線をこの会議に組み込むことは必要なことだと考える。

また、専門職の方が、本人や家族の状態や地域の状況を書面や口頭の説明のみで正確に想像できるのかという課題がある。この会議は「地域」包括ケア会議であり、その名の通り地域の状況を踏まえ、ケアについて考える必要がある。しかし、町外の人間にとって、地域の状況を想像することは困難であり、実際に町外の専門職の方々が「地域のことは分からないのですが…」という言葉とともに意見を述べられることが複数あった。それに加え、作業療法士の方からは、書面だけでは本人の状況や、地域とのインフォーマルなつながりが想像しづらいとの意見が実際に挙がっていた。

そして、家族への支援についての議論があまりなされていなかったことも課題だと考える。前述した情報シートには、家族から聞き取った本人の情報についてはとても丁寧に記録されていたが、家族それ自体の情報についてはあまり記述がなかった。また、議論の中でも家族に対して提案される本人へのケアに関しては活発に議論されていたが、家族への支援についてはあまり議論に上らなかった。

確かに今回の事例はかなり初期段階のものである。しかしながら、佐藤(1994)の研究に収録された女性の語りからは、「物理的な労力と負担感は比例しないこと」(佐藤, 1994, p. 91) が分かる。

「... (24時間) 一緒にいないからいいでしょ、とか、徘徊がないからいいでしょ、とかっていろんな人に言われるんですけど... いない時間ほっとしますけど、... なんていうのかな、嫌で嫌でしょうがないっていうんじゃないけれども、だんだんだんだんなんかこうたまってきてたもんがあったんだと思うんですね。」(佐藤, 1994, p. 91)

地域包括ケアの視点から医療より介護を重視し、入院や濃厚な介護サービスに頼らない形を提案するならば、そして、ケアマネージャーの方々がおっしゃっていたように要介護者本人の希望を優先したいのならば、ケアを実行していく家族に対しての支援をより重点的に検討することが必要だと考える。

【参考文献】

- ・ 佐藤環 (1994). 老人介護のジェンダー分析：家族介護の事例調査から. 慶應義塾大学社会学研究科修士論文

3.5 第2世代交付金事業構想ワークショップ（文責：伊藤誠浩）

【目的】 高原町の政策検討過程を見学し、どのような点が重視されているのかを調査する。

【対象者】 高原町役場の職員の方々

【調査形式】 政策検討の会議について、見学・参加する。

【調査項目】

- ・ 高原町の政策検討プロセスはどのようなものなのか
- ・ 政策を検討する際、どのような点を重視しているのか
- ・ 高原町の政策課題として、どのようなものがあるのか

【結果】

この事業構想ワークショップは、第2世代交付金という地方創生のための助成金に申請するプロジェクトについて考えるというもので、地域包括ケア会議の終了後にお誘いいただき、参加することができた。詳しい説明は省略するが、第2世代交付金というものは従来の地方創生のための交付金とは仕組みが異なり、申請の枠組みを新たなものにしなければならなくなったため、このようなワークショップを開催したようであった。

ワークショップの参加者は、地方創生や施設整備担当の部署の方々だけではなく、福祉担当の部署の方々など幅広い部署の職員の方々だった。私たち自身、あまり自治体の政策検討過程に精通しているわけではないため他の自治体の状況については詳しくないが、議論を非常に重視しているという印象を抱いた。政策検討というと専門の職員が比較的少数で決定しているというイメージがあるのだが、多様な職員が、しかもかなり自由に政策検討に関与していた。

ワークショップはまず、第2世代交付金の概要や高原町としてどのような事業を実現したいのかについての説明が行われた。その後、グループごとで案出しを行い、一枚の模造紙に書き出していった。最後に各グループで発表を行い、それを踏まえて自らのグループが特に推進したい案を3つ選ぶというものだった。ワークショップは非常にオープンな雰囲気で行われ、案出しをより活発なものにするための原則（他人の意見を批判しないなど）といったこともしっかり共有されていた。

それぞれの参加者から様々な案が提案されたが、私たちのグループからは

1. 高齢者や観光客のための移動手段の確保
2. 観光・進路等の情報拠点
3. 町民同士の交流拠点

などの案を提案させていただいた。

1つ目については、私たちが高原町を訪れて率直に感じたことである。観光客として高原町内を散策しようと思っても、車がなければ自由な移動は難しい。高原町中心部から主要な観光地（三大神社や皇子原公園など）まで距離があることも踏まえると、交通手段の問題は重要度が高いと言えるだろう。また、高齢者の町民にとっても、何かしらの理由で車が運転できなくなったときのために交通手段の確保は必要である。

2つ目も、私たちが外部から訪れて課題に感じたことである。高原町は、様々な人々にとって、情報を対面で得られる場が少ない町となってしまっている。観光客の立場からすると、観光案内所といった、観光スポットや宿泊施設などの情報を一括して得られる場が見当たらない。また、若者にとって、進学や就職にまつわる情報が得られるような場所が少ないことは一つの不安の種となってしまわないだろうか。もちろん、近年ではインターネットを用いて、対面ではなくとも簡単に情報を得ることができる。しかし、対面の方がより

個別具体的な質問・相談に応じることができるし、確実度も高い。そのため、気軽に訪れることのできる窓口のようなものを作るということは重要なことだと考える。

3つ目は、課題等でも挙げている、アルコール以外の町民交流のバリエーションを広げるということにもつながる案である。さらには、お年寄りの町民の方々と子ども・若者世代の交流を進める場としても活用できると思われる。また、同じグループの役場職員の方から、託児所のような機能を設けられたらというお考えを聞くことができ、交流拠点にそういった子育て支援の機能を持たせることも世代間交流などの観点からも良いと考える。

以上のように案出しが終わって、ワークショップも終盤となったとき、ありがたいことに全体を通してのコメントを述べる機会を頂くことができた。そこでは、ワークショップの中で2027年に高原町で実施される国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会（国スポ・障スポ）に向けて施設を整備したいという声があったことについて言及させていただいた。確かに、国スポ・障スポは大規模なイベントかつ、高原町の振興にも繋がるイベントのため、各施設を整備していくことは極めて重要なことである。しかし、施設を整備するうえでは、国スポ・障スポの後のことも考えねばならない。地方の自治体で、何か大規模なイベントのために整備した施設が手に余り、維持コストだけが膨れ上がっているということは珍しいことではない。そのため、国スポ・障スポに向けて施設を整備するのであれば、その後の活用可能性を十分考えたうえで、様々な用途に活用できるようフレキシブルな設計計画とする（間取りに柔軟性を持たせることなど）といった工夫が必要であるのではないかと、僭越ながら意見を述べさせていただいた。

3.6 町内フィールド調査（文責：下里掬菜、岡田渚佐）

【目的】売店や飲食店を中心にインタビューを行い、畜産業以外の仕事に就いている町民の健康意識を調査する。また、実地調査により健康意識を促す取り組みを確認する。

【対象者】売店や飲食店に勤務されている方、お買い物をしている町民

【調査形式】インタビュー調査、町内の健康意識を促す取り組みの観察、聞き取り

【調査項目】

- ①・年齢
 - ・性別
 - ・職業
 - ・健康で気をつけていること
 - ・食生活
 - ・運動習慣
 - ・睡眠時間
- ②高原町に望むこと/改善案
- ③お店のポスター掲示の経緯、目的などについて話しを聞く

【回答者数】9名

【結果、考察】

調査項目①

売店や飲食店で勤務されている方は比較的若い世代（20代～40代）が多かった。また、売店や飲食店に訪れていた町民も若い世代の傾向が高かった。9名の平均睡眠時間を調査したところ、6時起床で22時就寝であることが判明した。茶飲みや集団検診でインタビューを行

った高齢者や畜産業の人と比べると、比較的就寝時間が遅かった。しかし、起床時間が平均で6時と、睡眠時間として7時間以上取れているため、健康的な生活を送れていると伺える。

調査項目②

今回、高原町の住民の方々の健康面に焦点を当てたインタビュー調査を実施した。しかし調査を進める中で、健康面以外にも注目すべき重要な課題が多数存在することが明らかとなった。その中の一つが「生活面での若者の居場所の不足」である。インタビューでは「若者が集まる場所がない」といった声が多く寄せられた。実際、2週間の実習期間中、若者と交流する機会はほとんどなく、街頭インタビューでも若者の姿はあまり見られなかった。若者を見かけない理由としては、「飲食店の数が少ない」「夜に開いている場所がほとんどない」「レジャー施設がない」といった意見が多く聞かれた。実際に高原町内の飲食店の多くは20時前後には閉店し、若者が放課後や仕事帰りに立ち寄れるような場所が極めて限られているのが現状である。このように、若者が気軽に集まり、交流を深められる場所が不足していることは、町の活気や地域づくりにおいても大きな課題である。今後、若者の交流を促進し、地域に根ざした関係性を育むための場づくりが必要であると考えられる。

調査項目③

町内のコンビニには、地元の看護大学の学生が作成した「減塩マップ」が掲示されており、住民に減塩の重要性を身近に伝える工夫がみられた。また、駅構内の直売所では、地元特産の「菊芋」を用いた菊芋茶が販売され、その効能を紹介する店員手作りのポスターも掲示されていた。さらに、地元マルシェの野菜売り場でも、野菜の栄養や効能についての手作りのポスターが多数掲示されており、買い物を通じて、自然に健康情報に触れられる環境が整っていた。加えて、駅や町内のスーパーでは、宮崎県が作成した「+1：毎日野菜を+1皿、-2：おいしく減塩1日-2g」というポスターが各所に掲示されており、県全体の健康増進施策と町の取り組みが連動している様子がうかがえた。

これらのことから、町全体で住民の健康意識を高める取り組みが広く行われており、「健康意識を高める取り組みが不足している」とはいえない状況にあると考えられる。実際に、集団検診後のインタビューでは、住民の多くが「野菜の積極的な摂取」や「減塩の実践」を意識していると回答しており、こうした身近な啓発活動が住民の生活習慣に浸透している可能性が示唆された。また、都市部では多くみられる健康食品やサプリメントなどの広告を目にすることは無く、代わりに野菜摂取や減塩など、基本的な生活習慣に焦点を当てた情報発信が中心であったことから、高原町の住民は健康習慣の基本となる部分を大切にしていると考えられる。

【提案】

1. 若者向けコミュニティカフェの設置

放課後や仕事終わりに立ち寄れる、カジュアルなコミュニティカフェを設置。地元の高中生や若手社会人が集まりやすい雰囲気づくりを重視する。

2. 空き家・空き店舗の活用

使われていない空き家や空き店舗を改装し、若者向けの交流スペースやシェアオフィス、ミニライブ会場などに活用する。

3. 地域イベントの定期開催

地元の音楽イベント、映画鑑賞会、ボードゲーム大会など、若者が参加しやすい交流型のイベントを月1回程度で開催。

4. 「夜カフェ」や「夜営業店舗」の支援

町として夜間営業を行う飲食店への補助や支援を行い、夜に集まれる選択肢を増やす。

若者が交流できる場所を提供するにあたり、夜間営業の店舗や地域一体となったイベントの実施である。

3.7 茶飲み場（鹿児山）（文責：伊藤誠浩）

【目的】町民の方々が地域において、どのようなコミュニティを形成しているのかを調査する

【対象者】町内の高齢者

【調査形式】地域コミュニティ（茶飲み場）への参加

【調査項目】

- ・地域コミュニティにはどのような人々が参加しているのか
- ・地域コミュニティではどのような活動が行われているのか
- ・どのような会話が繰り広げられているのか

【結果】

茶飲み場とは、町役場が支援しながら、各地区の方々が主体的に実施している地域コミュニティの一形式である。定期的に各地区の公民館等で集まり、「茶飲み」をしながら参加者同士でコミュニケーションをとるという場だった。企画や準備は、各地区の区長さんを中心に町民主体で行われているようだった。

この日は、高原町の北東部に位置する鹿児山地区の茶飲み場に伺い、雨の日にも関わらず5名の町民の方々が出迎えてくださった。参加者は全員女性で、ご高齢の方が多く、中には100歳近い方もいらっしゃった。私たちが驚いたことは、ご高齢であるはずの参加者の皆さんがとてもお元気であったということである。参加させていただいた日の茶飲み場では、お茶とともに、煎餅などのお菓子や吸って食べるタイプのアイスクリームが出されており、多少手間取ることはいつつも基本的に食べられていた。また、茶飲み場会場の設営・片付けとして、長机を畳む、運ぶといったことも当たり前かのようにやられ、歩き方もしっかりとしたものだった。私たちのイメージや実体験からすると、80歳以上の方々がそういったことをある程度難くこなされていることは驚くべきことで、町民の方々の運動意識や健康意識、そして「自分たち主体で行う」という意識の高さが伺えた。

お話をさせていただいた内容としては、「子どもたちがどこに集まっているのか分からない」といった話や、農業についての話も多かったが、最も時間をかけてお話してくださったのは太平洋戦争時の体験についてだった。子どもたちが遊んでいるところを最近あまり見ないという話からご自身が子どもだったころのお話になったのだが、子ども時代を語るうえで戦争というのは欠かせないようで、空襲があり、当時の高原小学校の屋根が無くなってしまったことなどを私たちに教えてくださった。

そして、その中でおひとり、調査者の一人が社会学を学んでいるということで、自身の戦争体験を極めて詳しく教えてくださった方がいた。その方は、日本人のご両親のもとに現在の中国でお生まれになり、終戦後に日本への引揚を迫られたのだという。その際、お父様が抑留されたことにより、お母様と一緒に女性のみで引揚の混乱を生き抜かなければいけなかったことや、引揚中の壮絶なご体験を、辛いご記憶を辿られながらだと思われるが語ってくださいました。

この方のように、戦争体験を若者世代に伝えていきたいと考えている町民の方々は一定数いるのではないだろうか。以前には、戦争時のことを子どもに語るような機会があったと、鹿児山の方々にお聞きした。終戦から80年が経った現在、実体験を本人の口から聞くことの

できるタイムリミットは着実に近づいてきている。お年寄りがお元気という高原町の特徴も活かして、平和学習のテーマに据えることなどを検討してもよいのではないかと考える。

3.8 ヨガ運動教室（文責：岡田渚佐）

【目的】町民の健康習慣（食事、睡眠、運動）を把握するとともに、町民が地域において、どのようなコミュニティを形成しているのかを明らかにする。

【対象者】ヨガ運動教室に参加する住民

【調査形式】ヨガ運動教室の様子を観察する。また、ヨガ運動教室実施後に参加者との交流を通じて聞き取りを行う。

【調査項目】

- ・ ヨガ運動教室の概要
- ・ 教室の雰囲気
- ・ 住民の参加頻度および参加理由
- ・ ヨガ運動教室に対する思い
- ・ 参加者の生活習慣（食事、睡眠、運動）

【結果】

ヨガ運動教室は、週に1回約1時間の内容で開催されており、18歳以上の町民であれば無料で参加できるものであった。参加者は20人前後で女性がその9割を占めていた。年齢層は高めで、若年層の参加者は確認できなかった。教室内では顔馴染みの参加者が多く、運動前後や休憩中には近くの人と最近の出来事などを楽しそうに話す姿が見られた。運動終了後は併設の「健康増進室」にあるトレーニングマシンを使用することができ、自ら健康増進室に向かい運動を続ける参加者も多く見られた。

インタビューでは、ほとんどの参加者が「毎週欠かさず通っている」と答え、参加メンバーは毎回あまり変わらないことが分かった。参加理由としては、「ヨガ運動教室で参加者同士でお話できる時間が楽しみ」「先生が無理しなくて良い、と声をかけてくれるため無理なく続けられる」といった意見が多く、教室が単なる運動の場にとどまらず、住民同士交流の場として機能していることが分かった。

これらのことから、ヨガ運動教室は町民、特に女性にとって運動習慣を促進するとともに、地域コミュニティの維持、形成に寄与していると考えられる。

ヨガ運動教室参加者の多くは、すでに集団検診（鹿児島・上後川内地区）でインタビューを実施していたため、今回は生活習慣に関する追加の聞き取りは行わなかった。

調査項目とは別に、高原町についてのお話を聞く中で、「移動が大変」という声が多く聞かれた。普段の移動は、自分または家族が運転するケースが多く、「公共交通機関を利用することはほとんどなく、家からお店まで車で移動するため歩くことが少ないかもしれない。」と話す参加者もいた。

ヨガ運動教室の講師は高原町への移住者であり、移住に関する意見も聞くことができた。「高原町は自然も良いし、人も良いけれど仕事を見つけるのが難しい。」と話しており、移住者が地域に根ざして活動をつづける上での課題も示唆された。

3.9 高原病院（文責：伊藤誠浩）

【目的】高原町（民）の健康・医療政策的課題を俯瞰的に把握している、病院職員や医療従事者に話を聞く。

【対象者】高原病院事務局長、看護総師長

【調査形式】インタビュー

【調査項目】

- ・高原町民の持病の傾向
- ・災害時の病院体制
- ・メンタルヘルスへの対応
- ・町民が持つ病院への不満をどのように捉えているのか
- ・医師の不足について

【結果】

高原町民の疾病傾向として、過度な飲酒などによる糖尿病や腎不全、高血圧が多いことが挙げられる。しかし、医療的な立場からお酒を控えるよう指示しても、飲酒が日常的な習慣として欠かせなくなっていることもあり、医師からの指示に従わない人も多いという。深刻な場合は精神科医療につなげることもあるそうだが、飲酒をめぐる患者本人と介護者である家族でもめごとになってしまうケースは一定数存在するとのことだった。

また、町民に特徴的な別の疾患としてCOPDといった呼吸器系の疾患が挙げられる。元々は、高原町の近くに所在する火山からの降灰によって生じているものとして考えていたが、それに先行する要因として農業や畜産の作業の際に発生する粉塵があると考えているという。

災害時の病院体制については、ある程度の備蓄を病院内に備えているとのことがあった。その一方、大災害の経験はなく、火山灰などで町民が病院に来れなくなるということも今までなかったという。なお、高原町民の傾向として腎不全が多いため、透析を要する患者も一定数いるが、町立病院では透析は行っておらず、患者個人で透析医療を担う病院とやり取りしてもらっているのだという。今のところ、災害時透析に行けなくなったという話は聞いたことがないそうだ。

メンタルヘルスへの病院の関わりとしては、ストレスからの身体症状のときは、患者の悩みや不安を聞くことができるようである。しかし、それ以外の場合は、町民の方々が医師を尊敬しているがためにあまり個人的な話をしてくれず、聞くことは容易ではないと捉えている。

町立病院を受診しても他の病院に回されてしまうというような、町民が持つ町立病院への不満について把握はしており、職員もその解消に向けて精一杯努めている。しかし、国の方針に従っている部分があることや、町民が病院は万能であるべきという無茶な理想を抱いていることも事実であり、自分の話は十分に聞いてほしいが、待ち時間は短くしてほしいなどの矛盾した要望が寄せられることもある。病院としては、病院側の努力で対処できるものは最大限努力するという。一方、そうではないものについては、傾聴を大切しながら、院長講話などで理解を深めていく方針である。

医師の不足については、各県・大学の医師派遣の方針に困惑している部分があることも実情であるようだ。国による医師派遣も、小林や都城など比較的充実した医療資源のある街が近い県北地域ほどは配慮されないという。また、あまり先進的な事例を扱えないため、

医師のスキル・キャリアアップが図れないことから若い医師が積極的に志望してくることは考えられず、医師確保に苦労している。

3.10 子牛の競り市（文責：伊藤誠浩）

【目的】 畜産業従事者の生活習慣、メンタルヘルス把握

【対象者】 子牛の競り市に参加している畜産業従事者

【調査形式】 競り市の見学と畜産業従事者へのインタビュー

【調査項目】

- ・1日の流れ（食事、睡眠、仕事）
- ・畜産業で大変なこと
- ・不安、悩みの対処法
- ・必要なサポート

【結果】

まず、私たちは子牛の競り市を実際に見学させていただいた。競り市会場は扇形になっており、中央に取引される子牛が並び、その周りに入札する畜産業者の座る座席が階段状に設置されているという構造であった。情報モニターには血統や体格、病気や障害、飼料の情報などが表示され、一回の競りは10秒ほどで終了する。

競り会場には、入札者側には、畜産業者の大人の方以外にも子どもや高校生ほどの方々が多くいらっしゃり、出品者側にも小学生や高校生と思しき方が子牛を引っ張ってくるがあった。同行してくださった役場の畜産担当の方に伺うと、特に出品者側の子どもは後継者を目指して勉強している方だという。

その後、競りが休憩に入ったタイミングで役場職員の方に誘導をしていただき、高原町の畜産業従事者の方々（今回の競り市で出品者となっているの方々）にインタビューをさせていただいた。

一日の流れを伺うと、何時に何をやって、何時には何をやるということをすぐに言えるほど、一日を非常に規則正しく送られていることが分かった。起床時間や就寝時間も健康的なもので、忙しさもあって生活習慣が乱れがちなのではないかという私たちの予想とは反して、忙しい中でも健康的な生活に努めていることが強く感じられた。

畜産業で大変なことについては、価格・景気の変動や飼料の確保、家畜伝染病の対策や牛の出産など、非常に多岐にわたるようである。しかし、仕事上の悩みが生じて同業者に相談しないという方が多く、ある方は畜産農家それぞれでやり方が違うため、聞いても意味がないと思っているという。また、この点について、役場職員の方に話を伺ったところ、同業者にライバル意識を抱いている面も否定できないという。

また、後継者問題もあるようで、自分の代で畜産を畳むという方もいらっしゃった。なお、最近では農家の後継者を探す人と継ぎたい人とをインターネットでつなぐサービスもあることから、継ぐ人は他人でも良いと思うか聞いたところ、家族の方がやはり良いと語ってくださった方もいた。

畜産業を始める・続けるうえで必要なサポートとしては、経済的な支援という回答が多かった。初期投資として、設備の整備や牛の購入などで1億円ほどかかるそうで、その部分の支援が必要なのではないかとお話しして下さる方が複数おられた。また、ご自身で一から始められた方は、実績がない中大変だったことを話して下さり、新規参入者に対しては始める時だけではなく、軌道に乗るまでの息の長い支援が必要であると感じた。

そして、競り市会場から高原町に帰る道中で、役場職員の方に家畜伝染病について伺った。やはり口蹄疫の大流行の際は、高原町では感染牛は確認されなかったものの、町全体が高い緊張感に包まれていたことをお話くださった。さらに近年では、口蹄疫といった家畜伝染病対策をどう次世代に引き継いでいくかということに気を揉んでいるという。当時を知らない子どもを中心に、公共施設の入り口にある消毒マットを通らない人が増えているといった形で風化が着実に進んでいるようだが、学校で教訓を伝える授業を行うといったところにまでは至っていないという。

3.11 高原町観光体験（文責：下里掬菜）

【目的】高原町の観光を実際に体験し、高原町の観光資源と観光業の実際を知る

【調査形式】3大神社巡り、牧場訪問、御池でアクティビティ体験（サップ、カヤック）、

【結果】

高原町の観光においては、「高原の三大神社巡り」や牧場の訪問、御池におけるアクティビティ（サップ、カヤック）を体験した。これらの体験を基に、高原町の魅力を発信するためのSNS用動画を作成した。この動画は本研修の最終発表において発表を行ったほか、高原町の公式SNSにも掲載された。

最終発表時には、高原町役場の関係者より、「地元住民では気づくことができなかった高原町の魅力を、観光客の視点から発見することができた」との意見が寄せられた。このことから、地域外の間人が高原町を訪問し、新たな気づきや魅力を見出すことが、地域の情報発信や観光振興の観点から有効に機能し得ることが示唆された。

3.12 百歳体操（上後川内）（文責：岡田渚佐）

【目的】町民が地域において、どのようなコミュニティを形成しているのかを明らかにする。また、アクションプラン立案のヒントとなる情報を得る。

【対象者】活動に参加する後川内地区の住民

【調査形式】活動に参加し、住民との交流を通じて情報を得る

【結果】

後川内地区の百歳体操では、映像（DVD）を見ながら重りや椅子を使う筋力活動が行われていた。進行は、地区会長さんが中心となっており、運営は「住民主体」で実施されていた。参加者は多かったが、夫婦での参加者も見られた。多くの住民が毎週継続的に参加しており、互いに顔馴染みであることから、体操前後や休憩中には会話を交わしている姿も多く見られた。百歳体操は運動促進の機会としてだけでなく、地域住民が交流し、互いの近況を共有する重要なコミュニティの場として機能していることがわかった。

体操実施後は、地域住民が持ち寄った野菜を使用したランチタイムが設けられていた。これは、月に1回、世話人さんが手作りの食事を提供してくれるもので、運動後に食事を共にすることで、参加者同士のつながりが一層深まっていることがわかった。また、地区会長さんが外部参加者である私たちを丁寧に紹介して下さり、活動を通して地域住民の温かさを実感し、この地域住民の温かさも高原町の魅力の大きな1つであるとわかった。

3.13 産業創生課インタビュー（文責：下里掬菜）

【目的】産業創生課の方に防災に関するインタビューを行った。高原町の災害時の情報伝達や災害対策への意識についてお話を伺い、現状の課題と今後の災害に関する改善策を検討する。

【対象者】産業創生課の方、1名

【調査形式】インタビュー

【調査項目】

- 高原町の災害対策の現状
- 防災マップの配布や周知
- 高原町の災害に関するアクションへの課題
- 今後の改善策

【回答者数】1名

【結果】

今回、かつて新型コロナウイルス感染症への対応に携わり、現在は高原町の産業創生課で勤務している職員にインタビューを行った。事前に、集団検診や茶飲み場において地域住民に話を聞いたところ、高原町では交通が止まるような大きな災害は過去に起きておらず、小学生は登校時にヘルメットを着用することが義務づけられていることがわかった。

こうした事前情報をもとに、インタビューでは高原町の災害対策や住民への情報の伝え方について、産業創生課の立場から話を聞いた。その中で、職員からは「災害時の情報伝達に課題がある」との指摘があった。特に高齢者が多い地域である高原町では、SNSやホームページなどのデジタル手段だけでは、必要な情報がすべての住民に届かないという問題があるという。

このインタビューを通じて、災害が少ない地域であっても、防災意識を持ち続けることの重要性が指摘された。また、災害情報を住民全体に確実に伝えるには、デジタルだけでなく、アナログな手段を含めた多様な伝達方法を組み合わせる必要があることを理解した。地域の実情に合った防災体制の構築が、今後の大きな課題であるといえる。

3.14 茶飲み場（並木）（文責：伊藤誠浩）

【目的】町民の方々が地域において、どのようなコミュニティを形成しているのかを調査する

【対象者】町内の高齢者

【調査形式】地域コミュニティ（茶飲み場）への参加

【調査項目】

- ・地域コミュニティにはどのような人々が参加しているのか
- ・地域コミュニティではどのような活動が行われているのか
- ・どのような会話が繰り広げられているのか

【結果】

この日は、高原町の中央部に位置する並木地区の茶飲み場を訪問させていただいた。並木地区の茶飲み場には、それまで伺った茶飲み場の中で最も多くの方が集まっており、全員女性であった。

私たちが参加し始めた際、ビデオに沿って口や喉の筋肉を使う体操（発声や嚥下機能を保つためのものと思われる。）に皆さんが取り組んでおられ、私たちも一緒に行った。

その後、机を用意して「茶飲み」が始まった。この際の手配についても、町民の方々が率先して行われており、主体意識の高さが伺えた。お茶とともに楽しんだのは、手作りの漬物や寒天菓子、煎餅などだったが、その中でも目を引いたのが小さなりんごだった。小さいとはいえ丸々ひとつ渡してくださったのだが、切って食べるには小さいため、みなさんかじって食べることが想定されている可能性が高く、歯の強さに驚いた。

「茶飲み」中に行った会話の中では、子どもが少なくなったという話題が中心となった。最近子どもが外で遊んでいるのを見ないという声や、並木地区にある「田の神さま」をまつる祭事が子どもの減少により無くなってしまったことを寂しく思っているという声が聞かれた。また、若者が転出していってしまう原因として、高原町で勤めるとなると、ほとんど役場職員という選択肢しかなく、雇用が少ないことを挙げる方もおられた。

4. 仮説に対する結果と考察

4.1 仮説A

「適正体重にある人の割合が全国平均を下回っているのは、以下の要因が考えられるのではないか？」

- ① 買い物環境の不便さから日持ちする食材を選ぶ傾向がある
- ② 揚げ物や濃い味付けを好む食の嗜好
- ③ 都市部に比べて健康意識を高める機会が不足
- ④ 農畜産業従事者における睡眠不足
- ⑤ 健康志向より節約志向が優先されている

(文責：岡田渚佐)

【調査結果と考察】

① 買い物環境の不便さから日持ちする食材を選ぶ傾向がある

住民へのインタビューから、移動販売が集団検診の時間帯に合わせて巡回していたり、生協を利用しているなど、店舗に足を運ばなくても食材を入手できる体制が整いつつあることが分かった。

また、高原町の特に高齢者は、農業に従事している人が多いだけでなく、自宅で家庭菜園を行う人も多いため、スーパーマーケットなどを利用せずとも普段から十分な野菜を摂取できる環境であることが分かった。さらに、住民へのインタビューを通して、近所間で野菜を物々交換することもあるという声も聞かれ、農業をしていない若年層であってもスーパーへのアクセスが不便であっても野菜を手に入れやすい環境であることが分かった。

以上のことから、「買い物環境の不便さから日持ちする食材を選ぶ傾向がある」という仮説は成り立たないと考えられる。

② 揚げ物や濃い味付けを好む食の嗜好

住民へのインタビューから、畜産が盛んな地域であるため肉を食べる機会は多いものの、減塩を意識している住民や、野菜を積極的に摂るよう心がけている住民も多くみられた。実際の食生活の意識の一致までは確認できなかったが、全体として、町民の食の嗜好が健康に影響を及ぼしているとは言い難い結果となった。

③ 都市部に比べて健康意識を高める機会が不足

町内の現地調査により、宮崎県作成の健康習慣啓発ポスターが駅やスーパーマーケットに掲示されており、直売所や町の物産館では、店員手作りの健康情報ポスターも見られた。

また、ヨガ運動教室やフレイル予防教室、地域での100歳体操などの地域活動も開催されており、町の福祉課を中心に健康意識を促す取り組みが充実していることが確認できた。

加えて、高原町では「減塩」「積極的な野菜の摂取」「バランスの良い食事」といった基本的な健康習慣の啓発が中心であり、住民への健康習慣に関するインタビューでも「減塩」「野菜」「よく食べてよく運動する」といった発言が多く見られた。一方、都市部では、サプリメントの摂取や健康機能食品などの広告が多く、誤った健康情報も拡散しやすい傾向にあり、基本的な健康習慣が疎かになっていることも多い。このことを踏まえると、高原町では正しい情報に基づいた健康づくりが実践されているといえる。

以上より、「健康意識を高める機会が不足している」という仮説は成り立たないと考えられる。

④ 農畜産業従事者における睡眠不足

農業総会や子牛のせりでのインタビューから、農畜産従事者の多くは朝が早い分、夜も早く就寝する生活リズムを維持していることが分かった。また、仕事の特性上年間を通して休みが少ないものの、生活スタイルは安定しており、一定のルーティーンの中で生活していることが分かった。このことから、「農畜産業従事者の睡眠不足が健康維持に影響している」という仮説は成り立たないと考えられる。

⑤健康志向より節約志向が優先されている

都市部では健康的な食品（特に野菜や果物）の価格が高い傾向にあるが、高原町では自家栽培や近所の方から野菜をもらったりすることが多く、健康的な食事を維持するために特別経済的負担が生じるわけではないことが分かった。そのため、「節約志向が健康志向よりゆうせんされ、適正体重に影響を及ぼしている」という仮説も成り立たないと考えられる。

【調査によって分かった新たな要因】

高原町の住民に直接お話を伺う中で、都市部に比べて「地元の人と集まり、お酒を楽しむこと」を大切にしている傾向が見られた。また、高原町は焼酎の産地として知られる鹿児島県に隣接しており、町内でも地元で親しまれている焼酎が存在することから、お酒を好む町民が多いことが分かった。

こうした集まりの機会は、地域住民同士のつながりを深め、メンタルヘルスの観点からは良い影響をもたらしていると考えられる一方で、過度な飲酒は町民の適正体重の維持を妨げる一因となっている可能性もあると考えられる。

4.2 仮説B

「高原町には普段から悩みを相談し合えるコミュニティが存在するのではないか？」

（文責：伊藤誠浩）

【調査方法の課題】

報告書の冒頭で述べたような調査手法を取ったことによって必然的に現れた課題として、若年層への聞き取りが不十分なものになってしまったことが挙げられる。地区での集団検診を受診したり、地域のコミュニティに参加したりする主体はやはり高齢者が多く、聞き取りができた対象も高齢者に偏ってしまった。

一方、この課題は調査手法の問題にとどまらず、高原町の課題をも示していると考えられる。高齢者の方々に聞き取りを行った際に、「若い人がどこに集まっているかが分からない」とおっしゃる方がいらっしゃった。また、少ないながらもインタビューができた若年層の方々の中には、悩みや不安が生じた際に誰に相談するのかを尋ねたところ、生成系AIと答えた方がいらっしゃった。このことは、職場といった場以外、すなわち地域において若年層のコミュニティ参加、構築が中々できていないということの表れだと考える。そして、このような課題は、役場職員の方が問題意識を持っておられる、地域コミュニティを次世代へどう継承していくかということにも直結することと考える。

【結果：悩みを相談するコミュニティについて】

そのような不十分な点がありながらも、調査をしたことで把握した高原町民の方々全体の傾向として、悩みや不安が生じた際、できるだけ自己完結・自己解決を図ることが挙げられる。これは性別や年代の関係なくみられたもので、「ポジティブ思考で、悩みを持たないようにしている」という旨の声もよくあった。このようなセルフケアの思考は、必ずしも不適切なものではない。日常的な悩みや不安を、自らで解決できるようにし、過敏になりすぎないようにすることは、良好なメンタルヘルスを維持するためにも重要なことである。

しかし、セルフケアが可能な範囲を超えるなど、誰かに悩みや不安を聞いてもらいたくなったときへの対応は男女で異なるように考えられる。私たちが参加した、茶飲み場や百歳体操、ヨガ教室といった地域コミュニティへの参加者は女性が多かった。そのため、女性は

「不満・悩み・つらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる」（高原町, 2024, p. 16）コミュニティに参加する方々が多いと考えられる。しかし、男性についてはセルフケアの傾向がより強い上、そういった地域コミュニティのイベントに参加する人々は少なかった。なお、職業に関係する集まりには男性も多く集まるといえるが、私たちが見学した営農組合の農業総会では、あまり同業者同士の個人的なコミュニケーションは見られず、会合の終了後は特に会話が交わされることなく帰宅される方が大半だった。（もちろん、私たち見学者がいたことの影響はあると思われる。）

そして、畜産従事者の方々や、役場の畜産課の方にお話を伺った結果から、セルフケアの傾向や同業者に悩みを相談しない傾向は、畜産従事者の男性の方にはより強く見られると考える。畜産業の方々や、役場の畜産課の方々にインタビューをしたところ、価格の変動や飼料の確保、家畜の出産や家畜伝染病への対応など、畜産業の方々に精神的負荷を負わせる原因にはさまざまなものがあった。しかし、それらの悩みや不安を同業者に相談することは少ないようである。この理由として、畜産従事者本人からは、それぞれの畜産農家が自己流で飼育を行っていること、さらに役場職員の方からは、同業者同士が競争相手となっている側面が否定できないことが示唆された。前者について、それぞれの農家が飼料の配合濃度や飼育の仕方などを独自のメソッドに基づき行っている（これで他の農家との差別化を図る）ため、相談したとしても意味がないと考えていた。そして後者について、同業者はもちろん仲間ではある。しかし、私たちが伺った子牛の競り市のように、自らの子牛（＝商品）の価値がオークション形式で分かりやすく競争にかけられてしまったり、一等賞といった格付けが頻繁に行われたりする。このような中、同業者を競争相手と見ている側面があり、相談できないということも十分考えられる。

以上のように、畜産業に従事しているかどうかに限らず、男性が自分の悩みや不安を積極的に相談できる場は少ない。厳密に言えば、茶飲み場や総会など、相談できる場が存在しないわけではない。むしろ東京といった都市部よりも充実しており、町民や役場職員の方々が地域コミュニティを重要視されていることがひしひしと伝わってくる程である。しかし、その場に実際に赴き、さらに悩みや不安を話して自らの胸の内を明かすことが難しい層が、男性や若年者など、町民の方々の中に存在するのである。その原因としては、前述した自己解決・完結の志向や職業による制約のほかに、ジェンダー意識や参加者が全員顔見知りであること、年齢差など様々な要因が考えられるだろう。冒頭の2つは、今回の調査で明らかにすることができたが、それ以外の要因についてはさらなる調査が必要である。

そのような中、老若男女関係なく悩みを打ち明けられる場として挙げることができるのは、飲酒の席である。これは町民の方々の実感であり、統計的な根拠はないものの、普段は内気で多くは語らない人が飲酒をすることで、自分の意見を語れるようになることが多いという。そのように飲酒がストレス解消のきっかけになっているということもある反面、リスクをはらんでいることも事実である。ストレス解消のために、飲酒がエスカレートし、アルコール依存のような状況になることも考えられ、肝臓・腎臓疾患等の危険が高まってしまふ。また、持病の悪化を防ぐために、飲酒について医師から指示を受けても従わない人や、それが原因で家族とトラブルになるケースもあるということを町立病院の方々への聞き取りで知った。なお、この傾向は女性でも見られるという。さらには、何らかの原因で飲酒が絶対に不可能になったときや、高齢などで飲酒の席に参加できなくなったとき、飲酒にストレス解消を依存していると、悩みや不安を誰にも相談できなくなり、一層のメンタルヘルスの悪化が懸念される。

【上記結果を受けて】

では、地域コミュニティにおいて悩みや不安を打ち明けられない人々に対し、町は積極的に介入すべきなのだろうか。もちろんメンタルヘルスは公衆衛生的課題であり、様々な観点から考えて公的な機関が介入する意義は十分に存在するし、高原町の場合、役場職員の方々が町民や地域のことをよく知っている。

しかし、自分の悩みや不安を他人に相談しないという選択は、本人の意志でもって行った（たとえ、それが様々なものに規定されているとしても）ことを忘れてはならない。ある意味、そのようなライフスタイルなのである。また、調査の一環で営農組合の総会に伺った折、組合で活動の中心となっている方々にお話を伺うことができた。その場で私の質問に答えてくださった男性は、他人に悩みなどを相談しづらかったり、孤立してしまったりする層が農業従事者の中に存在することや、高原町全体の自殺率が高いことを自覚されていた。だが、そのような課題を解決することには苦慮しているようだった。

本人の意志でなされた選択であり、同業者でさえ解決が難しいこの課題に対して、本人の求めもないのに介入することは、専門職や役場職員といった公的な資格を持っており、善意からなされるものであるとはいえ、果たして真に本人のためになることであろうか。このような課題への解決策を検討するならば、積極的な介入だけでなく、本人から発せられたSOSのサインを、どんなに小さなものでも必ず拾い、対応する環境づくりといったことも含めて検討すべきであると考えます。

【結果：精神科医療からの退院の抑制について】

そして、精神疾患の入院から地域に復帰することが他地域よりも難しくなっている課題について、一つの要因として、息子や娘といった家族が高原を離れているケースが多いということが挙げられると考える。町民の方々へのインタビューや町長さんの発言から、高原出身の若者、とくに若い女性が高原を離れていることを知った。いくら症状が改善しているとはいえ、地域への復帰や日頃の見守りには家族の存在が欠かせない。その中で子ども、とりわけ介護を担うことが多い女性が高原にいないことは、退院を抑制する一つの要因となっていると考えられる。

【本調査の限界】

今回の調査は、様々な限界や問題をはらんでいる。まず最も大きいものとしては、本調査の分析が、ジェンダーや職業といった、社会的に構築されたカテゴリーに頼ってしまっているということである。これは、調査期間や対象といった制約の影響もあるが、調査者の技量不足によるものが大きい。インタビューの際の質問で、よりの確な質問を尋ねることのできた場面が多かったと思われるし、コミュニティの観察の際にも見落とししている点が数多くあるだろう。また分析の際も、調査に協力してくださった方々とは一度きりの関係となったことが大半であったため、ジェンダーや年齢、職業といった、確実に判別できる属性をキーとした箇所が多い。そういった、カテゴリーなどで区切って理解していくのでは捉えきれない事象もあると思われる。

また、実施した調査のうち、インタビューの割合が高いことも課題である。インタビューは確かに有効な調査法であるが、気づいていないが重要な意識や暗黙の了解といったことは明らかにすることが難しい。ある程度の期間にわたる参与観察といった、言語報告によらない方法で調査しなければ明らかにならない事項を、本調査は見逃している可能性が高い。

さらに、私たち調査者がもつ属性が調査結果に影響した可能性も十分考えられる。私たちは、調査する際に「慶應義塾大学」の学生ということを伝えて調査を開始しているし、インタビューなどの際は役場職員の方々とともに行動していることが多かった。また私たちだけで調査している場合でも、事前に役場から連絡がなされていることがほとんどであり、「役場関係の外部の方々」という属性が確実に付与されていた。これは致し方ない課題であると思われるが、本調査の限界の一つであることは否定できない。

【調査中に発見した課題：介護者への心理的支援】

調査前に考えた仮説については、以上のように分析を行うことができた。これ以外にも、メンタルヘルスに関する課題を調査中に発見したので報告する。それは、介護中・後における、介護者への心理的支援である。前提として、高原町の高齢者は夫婦2人暮らしが多い。町民の方々へのインタビューで同居している家族についても伺ったが、子どもが小林市や宮崎市、東京などに転出し、現在は夫婦で2人暮らしをしている方や、過去そうだったという方が多かった。そのような中で、夫婦のどちらかが介護が必要な状況になると、子どもが高原町に帰ってくる場合を除き、当然夫婦のもう一方が介護にあたることとなる。その場合、前述したようにセルフケアの傾向も強いことから、悩みや不安、ストレスを一人で抱え込んでしまうことは十分考えられる。

佐藤(1994)の研究には、姑を介護するストレスによってうつ状態となっていた時のことを振り返っている女性の以下のような語りが収録されている。

「あの、なんていうのかしら、(姑の)声聞くのも嫌、(姑の)顔見るのも嫌になっちゃったの、あたしが。誰にも言わなかったんですけどね、それは。あの、言ってもしょうがないし、もうたぶんその時には主人ともほとんど口きかなかったと思うんですけどね。あの一、必要最小限の話、であって、もう本当にくたびれちゃって。」

(佐藤, 1994, p. 89, 丸括弧内は引用者が追加。)

上記の語りを参照すると、介護ストレスにより、介護の辛さを夫という非常に近い関係の人間に打ち明けることでさえ負担になってしまうことが分かる。もちろん、姑の実の息子である夫に対して、姑の介護による辛さを打ち明けること上での心理的ハードルはあるものの、そのようなハードルは、ケアマネージャーといった第三者にも少なからず生じうると考えられる。また、施設に預けたり、亡くなったりなどして介護が終了したあと、介護者が一人暮らしとなることを考えると、介護後の心理的支援も重要である。小塩(2025)によると、平均的に言えば、介護の終了は介護者のメンタルヘルスにとって明るい要素であるが、それは介護に要した時間や、期間の長さ、社会参加活動の有無など様々な要因で左右されることが統計的に確認されているという。

また、介護のために高原町に帰ってくる人々(介護帰郷者)への心理的支援も考える必要がある。介護帰郷者は、その帰郷が自ら率先して行ったことであっても、それまでの生活の基盤を手放して帰ってくる。そもそも、高原町から一度転出したということは、転出することにその人なりの利点を見出していたわけである。帰郷は、その利点を手放すということでもあり、帰郷した時点で一定の心理的負荷がかかっているといえる。そして、介護帰郷者

は、少子高齢化や合理化などによって生じたコミュニティの変容に直面させられ、様々な面での隔絶を多かれ少なかれ経験する。

そこに介護による負荷がのしかかるのである。しかも、介護帰郷者の大半は要介護者の子であるが、離れて暮らしていたときは見えていなかった両親の姿を見つめざるをえないということもあり、肉親を介護する負担というのは非常に大きい。梶野・竹田・加藤・原(2021)の研究では、介護により帰郷した息子が、認知機能が低下している母親の姿を目の当たりにして、その姿を受け止めきれず、「おふくろらしくない姿に泣きたくなる」(梶野ら, 2021, p. 204) 体験をしたことが報告されており、こうしたことから、介護帰郷者の心理的なリスクは高いということが考えられる。

また、介護帰郷者への支援にあたる際、介護帰郷者と役場職員のギャップに注意を払う必要があると考えられる。役場職員の方々は、生まれてからずっと高原町にいるか、高校や大学進学などで一旦転出したとしても、高原町に利点を見出して自ら帰ってきた方が多く、コミュニティの変容もある程度の時間をかけて経験している。この違いを踏まえながら、介護帰郷者と接する必要があるだろう。

そのうえ、高原町が打ち出している方針から考えても、介護する家族に対する心理的支援はより強化すべきと考える。地域包括ケア会議に参加したり、福祉関係の役場職員の方々にお話を伺ったりして、高原町が、要介護者本人を第一に考え、入院や濃厚な介護サービスに頼るのではなく、なるべく地域で介護するという理想として掲げられていることが分かった。そのこと自体は、本当に素晴らしいことであり、医療・介護政策的にも理に適ったものである。

しかしながら、そのような要介護者のその人らしさを尊重することは、家族が担うべき責任を強化してしまっているのではないだろうか。木下(2019)は、認知症の患者を介護する家族についての著書の中で、認知症患者の意思を尊重するということが、患者個人が人生をどのように歩んできたかといった、介護する家族しか知らない「特権的知識」(Gubrium & Holstein, 1990=1997, p. 194)が必要とされると指摘する。そしてその上で、そのような知識が必要とされるということは、患者が望んでいることや介護サービスの適切性といった様々な重要な判断を下すよう、介護する家族に求めるということであり、その過程で家族はケア責任を背負いこんでいくとしている(木下, 2019)。木下(2019)は認知症患者の介護を対象にこのような論を提唱しているが、このようなプロセスは高齢者介護全般に見られることであると私は考える。

また、地域で介護するという方針も、介護する家族に伝えていく際には丁寧に伝えなければならぬ。佐藤(1994)は、介護環境を変えたがために症状が悪化したといった失敗例を知った認知症の患者を介護する家族が「「環境の変化はよくない」の神話」(佐藤, 1994, p. 107)を抱いてしまい、ショート・ステイの利用を躊躇ってしまったという事例を報告している。このことから、地域で介護していく(=要介護者にとっての生活環境を変えない)方針を打ち出していく際には、家族に「神話」(佐藤, 1994, p. 107)を形成させず、必要な際には介護サービスなどを積極的に利用するよう伝えていく必要がある。

高原町が掲げる介護の方針は、非常に理想的なものである一方、家族を「代替不可能な存在」(木下, 2019, p. 189)にさせるものでもある。そのような方針を掲げるならば、地域包括ケア会議でより家族に注目するなど、家族への支援を強化すべきではないだろうか。

介護に際する心理的負荷は、公的な支援が不足しているか否かに関わらず、必然的に生じてしまうものである。羽生(2011)は、介護者の介護負担を測定する尺度による調査を分析し

た結果、「介護保険制度に則った介護サービスを受けていてもなお、負担感の度合いに関係なく、多くの介護者が非常に負担を感じている」（羽生, 2011, p. 133）ことを報告している。

そして、介護にはネガティブな側面だけではなく、その人の介護をしていることを嬉しいと感じたり、要介護者のことを愛おしいと思ったりする経験（梶野ら, 2021）をする側面や、社会問題への関心の拡大や他者配慮的な行動が増加するといった介護者自身が成長する側面（石井, 2003）も存在する。

実際に、町民の方々へインタビューする中で、夫（故人）の介護を振り返って「そこまで大変ではなかった」と語る女性がいた。私自身、強い方だと思いながらインタビューを進めさせていただいていたが、その女性が帰る際、「一人になって気楽です」と述べられたことが印象に残っている。それが介護の際の苦労を踏まえて発された言葉という確証はないが、もしそうならば、介護とは辛さしかないものではないが、ふとしたときに辛さを感じられるといった微妙なものであるのかもしれない。

そういったことも踏まえると、介護者への日常的な心理的支援は、医師や心理士といった者が仰々しく行うものよりも、日常的に話す人々との間で形式ばらずに行われるものの方が効果的である可能性がある。ここで高原町の長所である、役場の職員の方々や町民ひとりひとりを深く知っていることや、地域に根差していることが有利に働くのではないだろうか。日常的な出会いの中で、介護者の話を聞き、必要であれば緩やかな形で何らかの提案を行うという支援を、介護者の状況を考えながらではあるが広げていくことが重要であると考えられる。それに加え、地域包括ケア会議でより家族に注目したり、心理士をメンバーに加えたり（地域包括ケア会議については、当該の項で詳しく述べている）などの政策的対応ももちろん必要である。

【参考文献】

- ・石井京子(2003). 高齢者への家族介護に関する心理学的研究. 風間書房
- ・小塩隆土(2025). 健康の社会的決定要因：「つながり」と地域の重要性. 岩波書店
- ・梶野好美・竹田裕子・加藤真紀・原祥子(2021). 要介護状態にある親を介護するために離職した息子が両親の介護に向き合う体験. 家族看護学研究. **26**(2). 201-212
- ・木下衆(2019). 家族はなぜ介護してしまうのか：認知症の社会学. 世界思想社
- ・佐藤環(1994). 老人介護のジェンダー分析：家族介護の事例調査から. 慶應義塾大学社会学研究科修士論文
- ・高原町(2024). “高原町 健康に関する住民意識調査 集計結果報告書”. 高原町. https://www.town.takaharu.lg.jp/uploaded/life/292301_12975404_misc.pdf . (最終閲覧：2025-10-12)
- ・羽生正宗(2011). レスパイトケア（介護者支援）政策形成：家族介護者の負担感分析. 日本評論社
- ・Gubrium, Jaber F. & Holstein, James A. (1990) *What Is Family?*. Mayfield Publishing Company (中河伸俊・湯川純幸・鮎川潤訳(1997). 家族とは何か：その言説と現実. 新曜社)

4.3 仮説C

「火山などの自然災害が、町民の健康診断受診や通院の継続、などに影響するのではないか？」

(文責：下里掬菜)

【調査結果と考察】

インタビューの結果、仮説で想定していたような「自然災害によって健康診断や通院が実際に妨げられた経験」を持つ町民は少なく、多くの方から「交通手段が止まるほどの被害は経験していない」との声を聞いた。したがって、仮説の直接的な立証には至らなかった。

一方で、災害への備えという観点から、町が日常的に行っている取り組みや、町民の間で自然に形成されている防災的な習慣について新たな発見があった。たとえば、小学生は登校時に必ずヘルメットを着用するよう指導されており、防災マップの配布や地域ごとの避難場所の確認が日常的に行われていることが確認された。また、農業や養殖業（特にニジマス）への降灰の影響が過去にあったことは、複数の町民の方が証言しており、産業面へのダメージは確かに存在していた。

また、日常生活の中での「近隣同士の見守り」も特徴的であった。特に高齢者を中心に、回覧板のような形式で隣人の安否を確認し合う習慣が根付いており、非常時に限らず平常時から互いの状態に気を配る文化が存在していることがわかった。これは、いざ災害が発生した際にも迅速な対応や安否確認が可能となる、強固な地域のつながりを形成する重要な要素であると考えられる。

以上をふまえると、現時点では「自然災害による医療アクセスの中断」といった深刻な被害は報告されていないものの、災害時のリスクは依然として潜在しており、将来的な備えの必要性は高い。特に、公共交通の便数が限られていることや、町外の医療機関への依存がある中で、大規模災害が発生した場合の対応体制については、今後検討を進める必要があるといえる。

【今後の課題と提案】

今回の調査では、仮説の直接的な立証には至らなかったものの、災害時における医療アクセスの脆弱性や、防災意識の醸成に関する実態を把握することができた。今後の課題として、以下のような点が挙げられる。

● 自然災害への備えと医療アクセスの維持の両立

今後新燃岳などで大規模な噴火が発生し、交通機関が停止した場合、通院や健康診断に支障が出る可能性は否定できない。特に妊婦や高齢者、慢性疾患を持つ住民などにとっては重大な問題となる。町内における移動支援の体制（たとえば非常時の送迎手段の整備や災害時用の訪問診療体制の構築）が今後の課題である。

● 災害と健康を結びつけた住民教育の強化

現在行われている防災教育は非常に整備されており、小中学生への教育や防災マップの配布も確認された。今後は、災害と「健康管理」や「通院継続」といった観点を統合する形での教育があるとより効果的である。

● 日常的なつながりを生かした支援体制の構築

町民同士のつながりが強く、隣人の安否確認が日常的に行われていることは、高原町の大きな強みである。これを活用し、災害時に通院困難となった住民や医療的

支援が必要な住民を、早期に把握・支援できる体制につなげていく仕組みづくりが求められる。

4.4 仮説D

「温泉や神話伝承などの観光資源が十分に活用されず、町の経済振興につながっていないのではないか」

(文責：中野瑛莉)

【調査結果と考察】

今回の仮説検証では、「温泉や神話伝承などの観光資源が十分に活用されず、町の経済振興につながっていないのではないか」という仮説をもとに、高原町の観光の現状を調査した。実際に現地を訪れ、観光地を歩き、役場職員への聞き取りや移住者との交流を通して見えてきたのは、町の魅力が決して少ないわけではなく、他の地域との差別化を図ろうという意識や人の不足が大きな課題であるとわかった。高千穂峰や温泉、神武天皇ゆかりの神社、御池でのアクティビティなど、全国的にも誇れる資源が多く存在している。しかし、それらが有機的につながらず、観光として十分に発信・活用されていない印象を受けた。

また、交通手段の少なさや宿泊施設の不足により、観光が日帰りで終わってしまう点も課題として挙げられる。町民の多くは、こうした資源を「当たり前」と感じており、外から見た価値として再発見する意識がまだ十分に広がっていない。一方で、地域の人々のつながりや行政との距離の近さ、住民同士の協力体制など、高原町ならではの強みも感じられた。

こうした現状から、課題は「資源そのものの不足」ではなく、「資源をどう活かし、どう発信していくのか」という点にあると考えた。特に、神楽のような地域文化を核に、若者や移住者など外部の人も関わりやすい形で新たな文化をつくる必要がある。

そのため、伝統と現代の要素を掛け合わせた“融合型イベント”の開催を提案した。地域の誇りを再発見しながら、多世代が関われる形で観光を再構築することが、今後の高原町にとって重要な一歩になると考える。

5. 調査を通して見えた高原町の強みと課題

5.1 高原町の強み（文責：伊藤誠浩）

1. 自然・観光資源

高原町の強みとして、最初に挙げられるのはやはり、自然とそれに基づく観光資源であろう。高千穂峰や温泉、御池といった自然そのものや、三大神社といった自然と調和した観光資源は非常に価値があるものである。私たち自身、観光体験などでそういった資源に触れたが、都会では得られない休息感覚や、標高が高い神社に登ったあとの達成感などを大いに感じたことがあった。しかも、そこに「神武天皇生誕の地」や「日本発祥の地」といった神話性があることで、文化・観光資源としての価値は稀有なものとなっていると考えられる。

2. 地域のつながり

実習を通して私たちが最も感じたものが、この「地域のつながり」である。地域コミュニティの見学に行った際、とても温かく迎えてくださったり、野菜をおすそわけいただいたり、優しい町民の方々に支えられた面が本当に多くあった。また、日々の助け合いや健康促進、そして災害時の共助体制など、様々な側面で住民同士の交流や協力が積極的になされていることがコミュニティへの参加や町民の方々へのインタビューなどで分かった。さらに、役場職員の方々と町民の方々の密接な関わりというのも随所で見て取ることができた。

3. 健康・ライフスタイル

実習中、高齢者の方がてきぱきと動く姿やその健康意識の高さには何度も驚かされた。また、忙しさによって生活習慣が乱れてもおかしくない農畜産業の方々が、とても規則正しく日々の生活を送られていたことも、町民全体の健康意識の高さを示しているといえるだろう。また、そのような規則正しい生活の基盤には、新鮮な野菜・肉などが豊富に手に入る事が重要な要素として存在すると思われる。さらに、身近に火山があることから、子どもから高齢者に至るまで火山災害に関する知識や安全意識が広く共有されていることも分かった。

5.2 高原町の課題

今回のフィールドワークを通じて発見した高原町の課題を、6つのカテゴリーに分けることにした。

1. 暮らしと交流
2. 健康医療
3. 観光・地域資源
4. 子育て教育
5. 経済産業
6. 交通アクセス

以下に各カテゴリー化された課題をより深く考察する。

1. 暮らしと交流（文責：下里掬菜）

高原町の住民にインタビュー調査を行ったところ、若者の集まる場や娯楽の不足（カフェ・商業施設・夜間営業の店が少ない）が挙げられた。特に若者の集まる場は少なく、実習期間に若者を見かける機会が少なかった。また、コミュニティが固定化（新規参加が難しい、アルコール依存型交流）していることがわかった。高原町では飲食店の営業時間が短く、夜は隣人住民宅で集まる傾向にある。職場や知り合いなど決まったコミュニティ間での交流が定着しており、新規の参加が難しくなっている。同時に、ノミネーションを通じた交流が盛んなため、アルコール摂取率が高い傾向にある。内気な住民や畜産業従事者は、固定化されたコミュニティへの参加や仕事の時間上夜遅くまでご飯を共にすることができないなどの制限があることで、新規介入することが難しい。

2. 健康・医療（文責：伊藤誠浩）

課題として、介護している家族への支援不足は、仮説や地域包括ケア会議などの項で述べた通りである。そして、それに加え、行政・医療・介護という三者間の連携が不足しているという課題があると思われる。高原町が掲げるような地域包括ケアを実現するには、この三者間の連携が必須である。要介護者本人やその家族と向き合う際、この三者のうちひとつが抜けただけで、どこかで見落とされる側面が生じ（もちろん三者が連携しているからといって、完璧なケアが実現できるとは限らないが）、地域包括ケアの理想は叶わない。当該の項でも指摘したように、地域包括ケア会議の場に医師や看護師が不在であることや町外の専門職が多いということは、連携が不足していることの表れではないだろうか。

さらに、連携が不足してしまうことの原因の一つとして、医療を町外の機関に頼っている町民が多いということもあるのではないだろうか。この課題は確かに、医療をすべて町内で完結させるといった形での根本的解決は難しい。その代わり、西諸県地域で健康や介護政策について連携する機会やプラットフォームが必要だと考える。なお、実際に見学はできなかったのですが詳しくは分からないが、周産期のメンタルヘルスについては情報や事例を西諸県地域の自治体で共有する会議があるようである。そのような例を踏まえて、認知症といった他の事例にも広げていくべきではないだろうか。

また、医療提供体制の課題点として存在するのが、医師の派遣先として選ばれにくいということである。高原町の医師の供給源として長らく存在してきたのは鹿児島大学であった。報告書のここまでの記述でも述べてきたように、高原町は歴史的にみると薩摩藩に属してい

た地域である。そのため、医師は鹿児島大学と協力して確保してきた歴史があり、現在高原病院に勤務している医師も鹿児島大学からの医師が多い（高原病院HPより）。しかし、時代が下るにつれ、各都道府県の医大が他の都道府県への医師派遣を控えるようになってきてしまった。また、宮崎大学から医師を確保しようとしても、新たに派遣先を増やしてもらうということは中々難しく、地域医療を担う自治医科大学の医師はより問題が深刻な県北地域に派遣されてしまう。このようなことを考えると、医師を独自で採用することが医療提供体制の安定化に繋がると思われるが、都市部から遠いことや医師としての経験があまり積めないことが影響して、現実的には難しい状況である。

【参考文献】

- ・国民健康保険 高原病院. “ホーム”. 国民健康保険 高原病院. <https://takaharu-hp.com/>. (最終閲覧：2025-10-13)

3. 観光（文責：伊藤誠浩）

観光に関する課題としては、観光資源の発掘・周知不足ということが挙げられる。高原町で2週間ほどを過ごし、素晴らしいスポットが町内に数多くあることを感じた。すでに観光スポットとして開発されている皇子原公園や御池だけではなく、自転車で駆け抜けた道から見える風景や、優しい店主のおられる街の食堂など、都会にはまったく出会えない物事、人に多く出会った。確かに、いま挙げたようなものは目立たないもので、町民の方々からすると当たり前のもかもしれない。

しかし、そのような「当たり前のもの」を追い求めている人々は確実に存在し、そのような人々にとっては、非常に価値が高いものである。こういった「当たり前のもの」をありのままに観光資源とみなし、「高原らしさ」とすることで、ある意味別の自治体との差別化を図れるのではないだろうか。

4. 子育て・教育（文責：伊藤誠浩）

子育て支援について、若年層の町民の方々からよく聞かれたのは、出産前の支援が少ないということである。町内に産婦人科や助産院がなく、多くの場合都城市まで通院しなければならないことは、やはり負担なようである。また、農畜産業に従事している女性が妊娠した場合、仕事と妊娠、出産、子育ての板挟みとなる可能性があり、丁寧なサポートが必要になってくると言える。

また、出産後の子育て支援や教育施設についても偏在しているといえよう。町の中心部には、小学校や中学校だけではなく、病児保育施設や放課後デイサービス施設なども存在し、むしろ充実している。しかし、中心部以外は、保育園はあるものの（高原町HPより）、そういった特別な需要に応える施設はほぼなく、小学校や中学校も2026年度にすべて中心部の学校に統合される予定である（高原町，2024）。数を増やすことは現実的に難しいことから、送迎支援や緊急時の臨時的な対応など、制度を整える必要がある。

さらに、若者の進路の選択肢が少ないということも課題の一つである。このことは高校や大学進学で町外に転出した若者が戻ってこない大きな原因となっている。町内に所在する宮崎フリーウェイ工業団地や町内の様々な資源を活用し、より積極的に企業を誘致することが必要である。

【参考文献】

- ・高原町. “町立保育所・私立保育園”. 高原町. 2023-04-01. <https://www.town.takaharu.lg.jp/soshiki/202304004/1115.html> . (最終閲覧：2025-10-13)
- ・高原町(2024). 令和8年4月開校 高原町小中一貫教育校. 広報たかはる. (760). 2

5. 経済産業（文責：下里掬菜）

高原町の経済にはいくつかの課題がある。まず、町での働き口の多くが役場や病院などの公的な仕事に集中しており、民間の企業や商売が育ちにくい状況である。そのため、特に若い人たちや、町に戻って働きたい人にとって、魅力的な就職先が少ないという問題がある。

飲食業についても同様に課題が多い。町の人々は自宅で食事を作ることが多く、外食をする習慣があまりない。このため、飲食店の利用者が限られ、店を開いても十分な収入を得るのが難しい。また、新しく飲食店を始めようとする人にとっても、お客さんの少なさや人手の確保の難しさなどから、なかなか参入しづらい状況である。

こうした状況下では民間の産業がなかなか根付かず、経済の選択肢が限られていることが、高原町の大きな課題である。町としては、地域の資源を活かした産業づくりや、起業したい人を支える仕組みを整えることが求められている。地域内外の人たちと協力しながら、働く場やビジネスの幅を広げていくことが、今後の持続可能なまちづくりにつながっていくと考えられる。

6. 交通アクセス（文責：下里掬菜）

高原町では、公共交通機関の利便性が低いため、日常的な移動手段として自家用車に依存している現状が明らかとなった。インタビュー調査にご協力いただいた高齢者の中には、80代や90代でも運転を続けている方がおり、交通手段の選択肢が限られている実態が浮き彫りになった。

この調査結果から、高原町では高齢者ドライバーに関する問題が交通アクセスの課題として顕在化していることがわかる。また、こうした交通の不便さは、観光客の移動のしにくさにも直結しており、観光業の振興にも影響を及ぼしている。さらに、交通インフラの未整備は、外部からの長期滞在者やビジネスの誘致を困難にし、町の活性化を妨げる要因の一つとなっていると考えられる。

したがって、今後は高齢者の安全な移動手段の確保と、町全体の交通利便性の向上を両立させる取り組みが求められる。

6. アクションプラン

6.1 るんるん高原（文責：伊藤誠浩）

【背景】

「るんるん高原」は、晩酌以外の娯楽が少ないことや、地域のコミュニティにおけるイベントに参加する人が毎回変わらないということを踏まえて考案したものである。飲酒に頼らずストレスを発散でき、茶飲み場や百歳体操といった既存の地域コミュニティに参加しづらい層も参加しやすいようなイベントを行うことで、孤立解消・減酒を図り、町民の健康を促進するためのプランである。また、異年代がともに楽しめるようなイベントを企画することで、若者世代と高齢者世代の隔絶を解消する狙いもある。

【内容】

具体的に私たちから提案した案は、以下の3つである。

1. ドライブインシアター
2. 健康マーじゃん
3. 野球や相撲といったスポーツ観戦

1つ目のドライブインシアターとは、屋外にスクリーンを設置し、観客には車で訪れてもらい、その車に乗ったまま映画鑑賞を楽しんでもらうというものである。通常の映画館のように建物を作る必要がなく、高原町にある広大な土地を有効活用できる。さらには、車で観客に来てもらうことで、飲酒を防ぎ、目的の一つである減酒にも効果的だと考える。全国各地で実例が存在し、近隣でいえば熊本県の阿蘇での例がある（九州旅ネットHPより）。

2つ目の健康マーじゃんとは、「賭けない・飲まない・吸わない」（日本健康麻将協会HPより）をルールとした麻雀の形式である。日本健康麻将協会は、健康マーじゃんを「健康づくり・仲間づくり・生きがいつくり」のためのものと定め、友達づくりやフレイル予防に効果があるとしている（日本健康麻将協会HPより）。こちらも、莫大な費用などはかからず実行できる案であると考ええる。

3つ目のスポーツ観戦は、公民館等で映像による中継などで観戦することによって、異年代間の交流を図るものである。スポーツならば、老若男女が集うことができ、応援によってコミュニケーションが生まれるのではないだろうか。さらには、その場で体操をするよう促したり、保健情報などを共有したりなど、日頃地域コミュニティに参加していない人に対しては中々できていないことを実行する機会にもなると考える。

【参考文献】

- ・一般財団法人 九州観光機構. “ドライブインシアター阿蘇”. 九州旅ネット. <https://www.welcomekyushu.jp/event/?mode=detail&id=9999900061484&isSpot=1&isEvent=> .（最終閲覧：2025-10-12）
- ・一般社団法人 日本健康麻将協会. “健康麻将（ケンコウマーじゃん）とは”. 日本健康麻将協会. <https://kenko-mahjong.com/about.php> .（最終閲覧：2025-10-12）

6.2 SNSでの自然PR（文責：下里掬菜）

【目的】

高原町の産業創生課が運営するSNSを改善し、高原の魅力を発信する。高原の自然豊かな環境をSNSで配信することで、観光地としての知名度が高まり、町の活性化へ貢献できると考えた。

【結果】

今回、2本の動画と2つのInstagram投稿を作成した。高原町の公式Instagramでは、通常1投稿あたり50～75件の「いいね」がつく傾向にあるが、今回学生が制作した動画については、2025年9月29日現在で120件以上の「いいね」が確認された。

また、高原町のInstagramを運営する産業創生課の担当者からは、「普段とは違う雰囲気新鮮だった。多くの人から“いつもと違うね”といった反響をいただいた」との声も寄せられた。このように、初めて高原町を訪れた学生の視点を取り入れることで、地元の人々にとっては日常となっていた風景を、新たな魅力として発信することが可能となった。SNSを通じて高原町の魅力を広く発信し、認知度を高めることは、地域活性化に貢献するとともに、地元住民の生活に活気をもたらし、健康的な暮らしや地域内での協働の促進にもつながると考えられる。さらに、地域内のつながりが深まることで、災害時の相互支援や安否確認が円滑に行えるようになり、町の活気が持続することで日常の買い物やサービスの利用が継続され、住民の生活基盤が維持されることにも寄与すると期待される。

6.3 セカンドライフ体験プラン（文責：伊藤誠浩）

【背景】

調査でも度々聞かれたが、全国と同様に高原町の農畜産業にも後継者問題が存在する。高原町の経済の柱である農畜産業が後継者問題により縮小していくことは、人口減少も相まって、高原町に深刻なダメージを与える。

そこで、定年退職後などのセカンドライフで農畜産業に従事することを考えている人々と後継者問題に悩む農家・畜産農家を結び、後継者問題の解消や移住促進を図るアクションプランとして、「セカンドライフ体験プラン」を提案する。

【概要】

このプランの対象者は、セカンドライフとして農畜産業に従事してみたいと考えている人で、期間は標準的には1か月だが、参加のしやすさも考慮して1週間ほどのプランも用意する。

スケジュールとしては、まず開始前に、農業や畜産でどのようなことをしたいのかや、移住計画の詳細などをヒアリングし、資金確保や補助金などに関する情報を提供する。その後、プラン1週間目は事前学習期間として、以前農畜産業に従事されていた方から農畜産業のノウハウを直接学んでもらう。こうすることで、事前知識をしっかりと得てから現場に赴くことができるし、ここで移住希望者の農畜産業への適性も見極めることができる。そして、プラン2週間目からは、実際に現役の農畜産業従事者の方のもとで勤務してもらい、期間終了後に移住希望を再度ヒアリングする。

【メリット】

移住希望者にとってみれば、将来の移住に向けた計画や準備をするきっかけとしてとても貴重な機会であるし、事前情報が少ないままいきなり飛び込まなければならないということ回避できるため、移住のハードルが低くなると考えられる。

また、高原町の立場からしても、将来高原に移住を希望する人が確実性の高い形で増加し、飲食店の増加など地域活性化が見込まれるため、メリットは大いに存在すると思われる。

【懸念点と解決策】

1つ目に考えられる懸念点としては、まだ働いている方の場合、長期間の休暇を取ることが難しいということが挙げられる。この点については、内容は確かに薄くなってしまいが、1週間のプランを企画するなど、プランに期間面でのバリエーションを持たせることで解決を図る。

2つ目は、このプランを開始する際、成功例がないため受け入れ先が見つからない恐れがあるということがある。農畜産業者の方は多忙ということもあり、実例がないと難しいという方も多いだろう。そこで、パイロット事例として高原の若者にこのプランを体験してもらい、実例を作ってから町外の人間を受け入れるという策を提案する。高原町の人間ならば、受け入れ先の農家・畜産農家の方もハードルは下がる。農家・畜産農家の方に、素人にノウハウを教えるという経験を実際にしてもらい、このプランへの理解を図るべきである。

6.4 ヘルスツーリズム（文責：岡田渚佐）

【背景】

2週間私たちが実際に高原町で生活してみて、高原町の自然に何度も癒された経験から、「この高原町の自然を高原町の抱える課題を解決するために活かさないか」と考えるようになった。

高原町には温泉や三大神社巡り、地域の方々が日常的に楽しんでいるグラウンドゴルフ、地元でとれる新鮮な野菜など、健康促進につながる多くの観光資源が存在している。

また、経済産業研究所の調査⁽¹⁾によると、「健康志向の高まり、地域資源を活用した地域活性化施策としての取り組み増加を背景に、2019年に約2兆8,600億円だったヘルスツーリズムの市場規模は、2025年に約3兆6,700億円、2030年には約4兆5,200億円に成長すると推計されている。」と報告されている。

これらのことから、高原町の自然環境や健康資源を活かしたヘルスツーリズムをアクションプランの1つとして挙げる。

【ターゲット】

高原町のヘルスツーリズムの主なターゲットは「リフレッシュを求める社会人層」「企業の健康経営を目的とした団体利用」「フィットネス会員層（ピラティス、ヨガ等）」の3つである。

①「リフレッシュを求める社会人層」

多忙な生活を送る社会人に向けて、心身を癒すリフレッシュ旅としてのヘルスツーリズムを提案する。

②「企業の健康経営を目的とした団体利用」

起業の「健康経営」の一環として、社員旅行や研修プログラムの場として高原町のヘルスツーリズムを活用してもらうことを想定する。社員の心身へのリフレッシュを目的としたヘルスツーリズムは、福利厚生への向上につながると考えられる。また、高原町にとっても企業単位での利用は、一般観光客よりも消費額が多く、地域経済への影響が大きいと考えられる。

③「フィットネス会員層（ピラティス、ヨガ等）」

近年、健康意識の高まりに伴い、フィットネスクラブ市場も拡大している。FitnessBusiness⁽²⁾のデータによると「日本のフィットネスクラブの市場規模は令和4年が4503億円であったのに対し、令和5年は4886億円となり、伸び率は8.5%」となっている。この流れを受け、ピラティスやヨガの会員を対象とした旅行イベントも増加している。こうした層をターゲットとし、フィットネスクラブが主催するリトリート型イベントとして、高原町のヘルスツーリズムを利用してもらうことで、健康意識が高く、自然やウェルネスに価値を見出す人々に効果的にアプローチできる。

《参考文献》

(1) 独立行政法人経済産業研究所「心身を癒すヘルスツーリズムの可能性～温泉の活用を例に～」2025/10/03閲覧

<https://www.rieti.go.jp/jp/papers/contribution/sekiguchi-yoichi/01.html>

(2) FitnessBusiness「日本のフィットネス市場、令和5年は4886億円」2025/10/03閲覧<https://business.fitnessclub.jp/articles/-/2177>

【内容】

具体的な例として、以下のプランを考えた。

「1日目」

14:00 宮崎空港集合

飛行機は各自で予約してもらうため、空港内でゆっくりしたり宮崎市内観光や青島観光をしてから集合も可能。空港から高原町へ観光用バスで移動。

15:00 高原町着

荷物は提携する宿に預ける。移動は観光用バスを利用する。

16:00 3大神社巡りウォーキング

狭野神社、霞神社、霧島東神社を周りながら適度な運動による健康促進。

18:00 温泉

町内の温泉を利用できるよう事前に調整する。

温泉で疲労回復や美容効果が期待できる。

宿泊 提携する宿に宿泊

「2日目」

9:00 地域のグランドゴルフに参加

地域住民が集まって行っているグランドゴルフに参加し、地元の方と交流をしながら体を動かす。

11:00 百歳体操参加

地域の高齢者が公民館などで集まって行っている百歳体操に整理体操もかねて参加。百歳体操に参加している高原町の方々から元気をもらうこともできる。

12:00 地元の新鮮な野菜たっぷりランチ

百歳体操参加後は、地域住民が持ち寄りの野菜を使用したランチを地域の方々と一緒に食べる。

13:00 お土産、フリータイム

高原町の物産館やハーブ薬草店など事前希望調査に応じて、対応する。

16:00 大自然の中でヨガ

夕日の中で、霧島連山がよく見える草原でヨガ、または御池のサップヨガを企画。自然に触れながら身体を動かすことで体も心もリフレッシュすることができる。

終了後 荷物を回収して空港まで送迎

【プランのポイント】

本プランのポイントとして、「移動手段の確保」、「地元住民との交流」、「高原が誇る自然を活用」の3点を挙げる。

①「移動手段の確保」

高原町に点在する観光資源は、徒歩で移動できる範囲にまとまっておらず、町内を走るバスや乗り合いタクシーも1日に数本しか運行していない。そのため、旅行者が観光を楽しむためには隣町でレンタカーを借りる必要がある。

このような交通事情は、観光客の利便性を下げ、観光促進の妨げになっている。そこで、本プランでは観光用バスの導入により、主要な観光地を効率的に周ることができる移動手段を確保し、旅行者の移動を全面的にサポートする体制を整えることを考える。

②「地元住民との交流」

実習を通して、私たちは高原町の住民の方々の温かさに触れる機会が多くあった。この「住民の温かさ」は高原町の大きな魅力の一つであり、旅行者にとっても地域の方々と直接ふれあう機会があれば、より印象深い旅になると考えられる。また、地域住民にとっても町外から訪れる観光客との交流は、新鮮で楽しいイベントになるのではないかと考えた。

そのため、本プランでは、2日目に地域住民と一緒に楽しむグランドゴルフや百歳体操、ランチタイムを企画している。これにより、ツアーの参加者だけでなく、地域住民にとっての健康も促す機会になると考えられる。

③「高原が誇る自然の活用」

高原町は、豊かな自然を有しており、ツアー参加者がこの自然に癒されることで、心身のリフレッシュが促され、健康促進にもつながる。

また、高原町に新たな観光資源を導入するのではなく、地域住民が誇りを持つ「高原町の自然」そのものを観光資源として活用することで、地域の理解や協力も得やすいと考えられる。

【メリット】

本アクションプランには、「健康意識の高い層への効果的なアプローチ」、「地域経済活性化」、「健康の社会的決定要因（SDOH）の改善」の3つのメリットが考えられる。

①「健康意識の高い層への効果的なアプローチ」

ヘルスツーリズムでは、健康やウェルネスに関心の高い層が参加するため、高原町の温泉や豊かな自然、地元産の新鮮な野菜といった「健康」や「癒し」に関連する魅力を効果的に伝えることができる。すなわち、町の強みが響くターゲット層に直接アプローチできるという点で、高原町に合った観光形態であると考えられる。

②「地域経済の活性化」

ヘルスツーリズムによる観光客増加は地域経済の活性化にもつながる。実際に、高原町の若者からは「町内よりも隣の市に出た方が仕事も探しやすいため、同級生の多くは町外へ出

て行ってしまった。」という声が聞かれた。また、高原町に移住した方からも「自然も良いし、人も良いけれど仕事を見つけるのが難しい。」との意見があった。

このことから、観光による地域経済活性化は、雇用の拡大につながり、若年層の人口流出抑制や移住者促進にもつながる可能性があると考ええる。

また、地域住民からも「もっと高原町を盛り上げたい。」との声が聞かれ、経済活性化は地域住民の希望に応える取り組みとなる。

③「健康の社会的決定要因（SDOH）の改善」

本プランでは、ツアー参加者と地域住民がともに運動や食事を楽しむ企画を取り入れている。これにより、住民の交流が活発化し、活動量増加や精神的な充実を通して健康の向上が期待できる。

また、世界保健機関World Health Organization（WHO）は健康の社会的決定要因（Social Determinants of Health, SDOH）を「人々が生まれ、成長し、生活し、働き、老いる状況」として定義し、これらが政策、経済、社会環境により規定されるものとしている。^{（1）}よって、ヘルスツーリズムによる経済の活性化は、住民の健康の社会的決定要因を改善する取り組みとしても意義があると考えられる。

《参考文献》

（1）World Health Organization「Social Determinants of Health」10/02閲覧

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/social-determinants-of-health>

【懸念点】

本プランでは、ツアー参加者がグラウンドゴルフや百歳体操などの地域住民の活動に参加することを想定している。しかし、その一方で外部の参加者が加わることで、地域住民がこれまでのようにアットホームな雰囲気では活動できなくなるのではないかと懸念もある。そのため、「地域住民のみで行う従来の活動」と「ツアー参加者と交流しながら行う活動」の2つに分け、地域住民のこれまでの活動を妨げないように配慮することを考える。

また、地域の活動参加者が固定化しており、新たな住民が参加しにくい状況があることを踏まえると、ツアー参加者との交流を通じた活動は、これまで参加してこなかった地域住民にとっても、気軽に参加できるきっかけとなる可能性がある。

6.5 林間学校（文責：岡田渚佐）

【背景】

調査の結果、高原町では子ども同士が交流できる場が限られているだけでなく、町外の子どもたちと交流する機会も少ないという課題が挙げられた。このことは、若者の視野を広げる機会を減少させ、進路や将来の選択が限られやすくなる可能性がある。一方で、高原町には豊かな自然環境や、地域の高齢者が健康増進の意識を高く持って生活しているという強みがある。これらの地域資源を活かし、町の魅力を発信するとともに、町内外の子どもたちの交流を促進することを目的として、「林間学校」をアクションプランの1つに企画することとした。

【ターゲット】

本プランの主なターゲットは、都市部に住む夏休み又は冬休み期間の小学生である。その理由は、主に「体験価値の高さ」と「家庭のニーズへの対応」である。

高原町では、子牛のせり見学や、ニジマス釣り体験など都市部ではなかなか得られない貴重な体験を提供することができる。こうした自然や地域の産業に根差した体験を通じて、子どもたちの学びの機会を提供できると考えられる。

また、共働き世帯が増加する中で、長期休暇中に家族旅行の時間を確保することが難しい家庭も多いと考えられる。体験型の林間学校に子どもを参加させることで、子どもにとっては思い出づくりの場となり、保護者にとっては休暇期間中の子どもへの食事準備など、家事負担を軽減できると考えられる。

現在、日本の主要な観光地ではオーバーツーリズムが進行しており、外国人観光客の増加による観光地の混雑が問題となっている。高原町に海外からの観光客を誘致することも一案であるが、その場合は英語対応や宿泊、食事の整備など、受け入れ体制の強化が必要である。そのため、本プランでは、海外の観光客よりも国内の学生を対象とし、これまで有名観光地修学旅行などで訪れていた学校が高原町を林間学校の新たな候補地として、選択できるような体制づくりを考える。

【内容】

具体的なプランとして以下の内容を考えた。

「1日目」

12:00 宮崎空港集合

空港で昼食をとり、空港から高原町へバスで移動。

15:00 皇子原公園着

15:30 ニジマス釣り体験

食育として、公園内の池で自らニジマスを釣り、調理する過程を体験する。

17:00 皇子原公園散策

高原町の自然に触れ合う。

18:00 キャンプ

皇子原公園のキャンプ場で実施。

火起こし体験やキャンプファイヤーの体験も企画。

「2日目」

8:00 子牛のせり/畜産業の見学

食育として、子牛のせりや、畜産業従事者の仕事見学を実施する。

10:00 百歳体操/茶飲み

高原町の高齢者との交流を通じて、規則正しい生活や健康的な食生活について話を聞く機会を設ける

12:00 総合運動公園で高原町の小学生と交流

公園にて、高原町の小学生と一緒にピクニックをしながら町内外の子どもたち交流できる機会とする。お互いの地域の魅力や特徴について話し合えるように事前に学校で準備しておく。

15:00 宮崎空港着

【メリット】

高原町で実施する林間学校は、参加する子どもたちにとって「食育」「火育」「健康習慣の見直し」、といった学びの機会を提供し、高原町にとっても「町内外の子どもたちの交流促進」、「子どもが集まることによる町の活性化」という社会的意義を持つ取り組みであると考えられる。

①「食育」

農林水産省の「第4次食育推進基本計画2.食育の推進に当たっての目標」⁽¹⁾の(10)に「農林漁業体験を経験した国民を増やす」との目標が掲げられている。その中で、「農林漁業体験を経験した子供は、食べ物を生産する現場をしっかりと見たことにより、食べ物を大切に意識する意識や食べ物への関心を持つようになり、食べ残しが少なくなる糖が報告されており、子供の頃の農林漁業体験は重要である。」とされている。このことから、高原町でのニジマス釣り体験や子牛のせり、畜産業従事者の仕事見学を通じて、子どもたちは食べ物の大切さを実感することができる。これらの体験は、食への関心を高め、食べ物を大切に意識を育む「食育」を促すことが出来ると考えられる。

②「火育」

火について正しく学ぶこととして使われている「火育」。東京ガスネットワークは火の正しい扱い方や楽しみ方を学ぶ体験プログラムを通して、災害時などに役立つ「生き抜く力」や「生活を豊かにする力」を育むことができるとしている。⁽²⁾

また、大阪ガスネットワークが主催した火おこし体験では、神戸市内の家族17組、50名が参加し、参加者からの声として「火おこし、ごはん炊きはいざという時に必要な知識なので体験できて勉強になった。」「キャンプに参加する前と後では災害に対する認識が大きく変わりました。」「火おこし体験では、思った以上になかなか火が灯かず、またおこした火を見守るのも大変だと感じました。毎日の生活は本当に便利なんだと改めて、気づきました。」といった声が寄せられている。⁽³⁾

さらに、石川県でもNPO法人が火育として火起こし体験のプログラムを実施しているNとしており、「参加した子どもたちは最初は何が何だかわからない状態でした。それもそのはず、火を扱ったことが今までないからです。しかし、行程が進むにつれ、自主的に動き出すようになり、笑顔が見られるようになりました。火というものを初めて意識してみたのではないかと思います。」という感想が報告されている。⁽⁴⁾

このように、技術の発展や安全面への配慮から電気やガスの利用が主流となり、火に直接触れる機会の少なくなっている現代の子どもたちにとって、林間学校での火起こし体験やキャンプファイヤーは火に関心を持ち、正しい扱い方を学ぶ貴重な機会となる。よって「火育」の観点からも、子どもたちにとって良い影響があると考えられる。

③「自らの健康習慣の見直し」

近年、子どもの食において発育・発達の重要な時期にありながら、栄養素摂取の偏り、朝食欠食、小児期における肥満の増加、思春期におけるやせの増加など問題は多様化、深刻化し、生涯にわたる健康への影響が懸念されている。⁽⁵⁾一方で、高原町の百歳体操や茶飲みに参加する住民インタビューからは、野菜の積極的な摂取、規則正しく三食食べること、減塩など健康的な食生活の習慣を意識する住民が多いことが分かった。

子どもたちが林間学校を通じて百歳体操や茶飲みと一緒に参加し、地域住民と交流しながら健康につながる食事についての考えを直接学ぶことで、基本的な食習慣の重要性を学び、自らの食習慣を見つめ直す機会になると考えられる。

④「高原町内、町外の子どもたちの交流の場」

高原町では子ども同士が交流できる場が限られているだけでなく、町外の子どもたちと関わる機会も少ないという課題がある。林間学校2日目に企画した総合運動公園での交流プログラムは、町内外の子どもたちが共に活動し、交流を深める貴重な機会となる。また、希望に応じて他の林間学校参加者が体験するプログラムにも高原町の子どもたちが参加できるようにすることで、より多くの子どもたちに参加の機会を提供できると考えられる。

⑤「子どもが集まることによる町の活性化」

高原町の住民へのインタビューでは、「子どもたちは町の宝」「子どもたちがいるだけで町が元気になる」といった意見も多数挙げられた。一方で、「高原町の子どもたちはどこで遊んでいるのかわからない。」「（夏休み中だと）全然見かけない。」といった声も挙がっている。このことから、林間学校を通じて高原町の子どもたちが集まって、町内で活動を実施すること自体が町を元気にすることに繋がるのではないかと考える。

《参考文献》

(1) 農林水産省「第4次食育推進基本計画」2025/10/09閲覧<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kannrenhou-24.pdf>

(2) 東京ガスネットワーク「東京ガスネットワークの火育とは」2025/10/09閲覧
<https://www.tokyo-gas.co.jp/network/hiiku/about/index.html>

(3) 大阪ガスネットワーク「火おこし体験」2025/10/09閲覧
<https://network.osakagas.co.jp/effort/hiiku/experience.html>

(4) LPGWEB通信 滋賀大学教育学部教授 岳野公人「火の教育の大切さと子どもたちの将来を考える。」2025/10/09閲覧
<https://www.lpgc.or.jp/corporate/webreport/201609contents1.html>

(5) 厚生労働省「食を通じた子どもの健全育成（一いわゆる「食育」の視点から一）の在り方に関する検討会報告書について」2025/10/09閲覧
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-3.html>

6.6 融合型イベント事業展開

(文責：中野瑛莉)

調査の結果、高原町は豊かな自然環境や神話伝承などの文化的資源を有しながらも、観光客数の減少、交通手段の不足、観光のありきたり化といった課題を抱えていることが明らかとなった。特に、高原町の観光が地域住民にとっての誇りや生業として十分に機能しておらず、外部からの誘客にもつながっていない点が問題であると考えられる。これらの課題を踏まえ、地域資源を再構築し、町内外の多様な世代が共に楽しめる「融合型イベント」を提案する。

本イベントは、高原町の象徴的な文化である神楽を中心に据え、若者世代にも親しみやすいポップミュージックや現代的な演出を融合させるものである。具体的には、神楽と音楽を掛け合わせたステージパフォーマンスの実施、地元食材を活用した屋台やミニシアターの出展などを通じ、伝統と新しい文化の双方に触れられる空間を創出する。こうした体験型の催しにより、地域文化の継承と観光振興の両立を図ることができると考える。

さらに、このイベントは高齢者と移住者、外部からの訪問者の交流機会を生み出す点でも意義がある。伝統文化を媒介とした世代間・地域間のつながりを促進し、地域への愛着や関係人口の拡大にも寄与することが期待される。神楽をはじめとする高原町の文化資源を現代

的な形で再生させることにより、観光の新たな価値創出と地域経済の活性化を目指すものである。

7. 発表スライド

MIYAZAKI TAIARU TAIARU TAKAHARU

慶應義塾大学
学部合同特別実習
高原町地域診断報告

高田浩生 伊藤誠浩 下原尚平 中野城前 高橋悠聖

目次

- 01 仮説検討
- 02 調査を通して見えた高原町の課題
- 03 高原町の強み
- 04 アクションプラン提案



01 仮説検討

各仮説の着想背景と目的

健康・生活習慣

適正体重にある人の割合が全国平均を下回っているのは、以下の要因が考えられるのではないかと？

- ・ 買い物環境
- ・ 住民の食の嗜好
- ・ 都市部に比べて健康意識を高める機会が不足
- ・ 農畜産業従事者の意識不足
- ・ 節約志向

✓ 集団検診でのインタビュー

✓ 茶飲み場での交流

✓ ヨガ運動教室での交流

✓ 町内でフィールドワーク

✓ 農畜産業従事者へのインタビュー

健康・生活習慣：調査結果

買い物環境	食の嗜好	健康促進機会	睡眠不足	節約志向
<ul style="list-style-type: none"> ・ 自然食品（野菜） ・ 近所住民と物々交換 ・ 移動販売、生協 ・ 農産家でも通販 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康意識 ・ 野菜摂取を心掛けている 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康講座 ・ ボクサー講座 ・ 器具作り等のボクサー ・ ワールドカップ開催 ・ 100歳検診 ・ 100歳検診 など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 早起早起 ・ 十分な睡眠時間 ・ 規則正しい生活スタイル 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 節約 ・ 健康志向（例：野菜、果物） → 高単価 ・ 減価 ・ 減価や家庭用品でもふるは民衆 → 高単価に買わない

+α 都市部に比べて、地域の方々と集まってお酒を楽しむことを大切にしている
→ 地域の繋がりはメンタルヘルスの点ではgood
だが、過度な飲酒が町民の適正体重維持を妨げる要因に？

メンタルヘルス

悩みや不安を相談する日常的なコミュニティは存在しているのか？

精神的負担が大きいとされる畜産業が主産業である中で、悩みや不安を聞いてくれる人がいない人の割合は、県全体よりも高い。人々がどのようなコミュニティで悩みや不安を相談しているのか調査した。

✓ 町民一般と畜産従事者双方を調査

✓ 集団検診や祭りなどで聞き取り

✓ 役場職員の方々への簡易的な調査

✓ 茶飲み場や農業総会への参加

メンタルヘルス：調査結果

町民一般		畜産従事者	
セルフケアの傾向	飲酒の際以外男性は悩みを吐き出しにくい（しづらい）	さまざまなストレス因子	同業者が仲間でもあり競争相手でもある

→ 存在はしているが、アクセスしにくい/しづらい人が多い

+α

- ・ 若い人のコミュニティ参加、構築がない
- ・ 飲酒（の場）に依存したストレス解消
- ・ 業りに参加しない人のメンタルヘルスに介入すべきなのか
- ・ 見守る存在としての家族の不足

メンタルヘルス：調査結果

介護中・後の家族への心理的支援

子供が町外にあり夫婦2人暮らしが多い	セルフケア傾向から悩みを打ち明けにくい	介護後は一人で暮らしていく
--------------------	---------------------	---------------

→ 介護中だけでなく、終了後も含めて心理的支援が必要

今後の課題

介護担当者への対応

- ・ 今までの生活を手放して帰ってくる
- ・ コミュニティの受容

→ 支援を考える職員とのギャップ

防災と健康習慣

火山などの自然災害が、町民の健康診断受診や通院の継続などに影響するのではないか？

2011年の前部会の噴火から、自然災害が町民の健康診断や通院に与える影響を調査する。災害時に何を最優先しながら、健康管理がとれれば継続できるか、事前にどのような対策が必要かを明らかにする。

- 巡回検診でのインタビュー
- 茶飲み場でのインタビュー
- 農協会でのインタビュー
- 役場職員の方にインタビュー

防災と健康習慣：調査結果

交流が困難になるほどの大災害を体験していない

- ・災害発生時に健康管理がどう影響するかは**未知数**。
- ・災害後の通院や健康習慣の継続に関する具体的な対策があまり取られていないと明らかになった。

防災と健康習慣：調査結果

健康面以外では防災対策が取られていた

01 学校での対応

- ・ヘルメットを被って/持ったの置下校
- ・授業で防災について学ぶ機会がある

02 農産産業での対応

- ・2011年の経験から、防災が農産へ及ぼす被害などを理解している
- 対策できているかまでは判明しなかった

03 町中での啓発

- ・真珠山の公民館や保健室の仲などに噴火についてのポスターが貼られている
- ・防災マップが配布されている

04 地域住民のコミュニティでの対応

- ・災害時に互いの安否が取れる組織
- ・災害が起きた時に、どこで集合するのか(避難所)を家族に事前に共有できるようにアンケートが取られている

防災と健康習慣：調査結果

防災意識は日常的に高まっているが大規模な災害が発生した場合、予想される影響は未知数であり、災害時の健康管理体制の不安が残る。

- ① **日常に過ぎた災害対策と健康管理の啓発活動を強化**
- ② **災害時の健康管理を維持するための体制を整える/検討する**

学校： 朝の到着時間に防災マップを読む時間を設ける
地域： 避難場所の案内や防災マップを売店、公民館、個人内で共有する
 例) 茶飲みに訪れた方に配布→隣人の人にもポスター等を渡してもら

住民対応の優先順位
 →災害前に優先的に対応が必要な住民リストを作成

緊急時の体制
 → 医師会、医療委員の準備

医療機関の連携確保
 → 災害時に連携可能な医療機関をリスト化し提供

観光・コミュニティ

温泉や神話伝承などの観光資源は、十分に活用され、町の経済振興につながっているのか？

人口減少、少子高齢化が進む高原町にとっての観光業や外からの人の流入のプロセス、今後の展望を調査するための仮説である。

- 実際のフィールドでの観光
- 役場でのヒアリング
- 町民のためのコミュニティ調査
- 移住者との交流

→人の数や町全体の意識、「今」解決しなければいけない課題が複数重なり合っていることに調査を通して気づいた

02

調査を通して見えた高原町の課題

フィールドワークを重ねたことで得られた目線から考える

課題の分類

01 暮らしと交流	02 健康 医療	03 観光 地域資源
04 子育て 教育	05 経済 産業	06 交通 アクセス

高原町の課題

01 暮らしと交流

- ・若者の集まる場や娯楽の不足 (カフェ・商業施設・夜間営業の店が少ない)
- ・コミュニティが固定化 (新規参加が難しい、アルコール依存型交流)
- ・内気な住民や畜産従事者の孤立傾向

02 健康・医療

- ・医師の派遣先に選ばれにくい
 - 従来の樺太十自治医大+宮崎大
- ・行政・医療・介護の連携不足 (地域包括ケア会議に医師不在、町外専門職多い)
- ・介護人材支援の不足

高原町の課題

03 観光・地域資源

- 「高原らしさ」を示す象徴的な資源が不在
- 観光資源の発掘・認知不足（住民は当たり前と感じている）
- 他自治体との差別化が弱い

04 子育て・教育

- 出生前支援が乏しい（産婦人科・助産院なし、郡域まで遠隔）
- 出生後の支援はあるが限在
- 若者の職業選択が少なく、特定のものに集りやすい

高原町の課題

05 経済産業

- 働き口が行政・医療に限る
- 飲食店経営の需要不足・参入障壁の高さ
- 自給自足志向で外食需要が小さい

06 交通・アクセス

- 公共交通の使が著しく依存（高齢者ドライバー問題）
- 外部からの長期滞在やビジネス誘致が難しい

03

高原町の強み

高原町における本当の魅力の再発見

高原町の強み



自然・観光資源

- 高千穂峰
- 温泉
- 御池（サップ体験）
- 3大神社
- 神武天皇発祥の地



地域のつながり

- 優しい町民
- 住民同士の交流、協力
- 役場職員と住民の密接な関わり



健康・ライフスタイル

- 高齢者の健康意識の高さ
- 農産物産従事者の健康正しい生活
- 学生の安全意識
- 火山噴火に関する住民の知識
- 新鮮な野菜

04

アクションプラン提案

高原町の新しい未来のために

アクションプラン

- ① るるん高原
- ② SNSでの自然PR
- ③ セカンドライフ体験プラン
- ④ ヘルスツーリズム
- ⑤ 学生向け（林間学校）
- ⑥ 融合型イベント事業展開

インターンシップ概要

① るるん高原



ドライブイン
シアター



健康マージャン



スポーツ観戦
野球・相撲

- ターゲット：孤立化が懸念される町民男性
- 背景：晩酌以外の娯楽が少ない、地域イベントに参加する人が毎回同じ
- メリット：お酒に頼らずQOL向上、地域とのつながり強化、孤立化防止
減酒による健康促進

アクションプラン

② SNSでの自然PR

【内容】
高原の御池や高千穂峰など、大自然に恵まれた環境をSNSを通じ発信する

【提案目的】
近年、自然に親しむツアーなどが増えている。
高原の**自然の魅力**を伝え、**観光客の増加**を目指す。



プロジェクトの概要

③セカンドライフ体験プラン

移住体験よりも、就業選択放を絞り込み、長期的な視点で実際に移住してもらうためのきっかけ作りを提供する

期間：1ヶ月（最短1週間から）

対象者：
 ・セカンドライフとして農産物産業に関わることを考えている人

セカンドライフ体験プラン メリットと懸念点

メリット 【参加者の視点】 ・将来に備えての移住計画/準備 ・移住のハードルが下がる	【高原側の視点】 ・非常高原に移住を希望する人が増加 ・地域の活性化 （飲食店の増加/農業など継続が可能）
---	---

懸念点と解決策

- ・働いている社会人などは長期離職を取るが難しい
 → 最短1週間から参加できるように調整
- ・成功例がないため、受け入れ先の農産物が見つからない可能性がある
 → パイロット研究として一度高原の若者に参加してもらう
 → 高原の住民の方がハードルが低い

セカンドライフ体験プラン スケジュール

移動前	1日目	2日目～
オンラインでのヒアリング 1. 職業の選択（農業/畜産か） 2. いつ移住したいのか 3. 資金/補助金の検討など	事前学習 リタイアした元畜産業者の方が、畜産業のノウハウを直接指導する → 勤務するにあたり事前知識を得る	畜産業でのお仕事体験 実際に提携先の畜産業へ案内し勤務する。 → 期間終了後、移住希望をヒアリング

アクションプラン

③ヘルスツーリズム

ターゲット

- 忙しい日々を過ごす大人のリラッシュ系
- 健康経営の一端としての社員旅行
- ヨガ・ピラティス会員の交流



ヘルスツーリズム DAY 1

14:00	宮崎空港着 団体集合、バスで高原町へ移動
15:00	高原到着 荷物と提供する宿に預ける
16:00	3大神社巡りウォーキング 秋野神社、観音社、稲島神社を徒歩
18:00	温泉 町内の温泉を利用できるよう事前に調整、温泉で疲労回復
宿泊	提供する宿に宿泊

ヘルスツーリズム DAY 2

9:00	地域のグランドゴルフに参加 体を動かしながら地域住民と交流
11:00	百歳体験参加 地域の高齢者から元気をもたらす
12:00	地域住民持ち寄り野菜たっぷりランチ 地元の新鮮な野菜を使ったランチを地域のの方々と一緒に食べる
13:00	お土産、フリータイム ハーブ草花店、Isis製菓など季節希望販売に応じて対応
16:00	大自然の中でヨガ 夕日の中で瞑想のセッション
終了後	荷物を回収して空港まで送迎



ヘルスツーリズム ポイント

移動手段の確保 ①バスなどを活用し移動手段をサポート ②荷物運搬の手配	地元住民との交流 ①地元住民の温かきを感じる機会 ②住民にとっても楽しいイベント ③ツアー参加者も地域の美観や気候の健康促進	高原が誇る自然を活用 ①自然の中でリラッシュ ②新しいものを導入するより ③地元住民からの情報を得やすい
--	--	--

ヘルスツーリズム

高原町へのメリット

町の魅力が際立つ可能性の高い人にアプローチできる	コミュニケーション・活動量アップによる住民の健康向上	新しい活動による高齢者の認知機能促進
--------------------------	----------------------------	--------------------



アクションプラン

⑤林間学校

【目的】
高原の住民との交流を通じ健康促進と共に高原町の魅力や自然に触れられる機会を設ける

【対象者】

- 郡内に住む夏休み/冬休み期間の子供達（小学生）
- 学校の修学旅行/林間学校でも訪問可能

アクションプラン

⑤林間学校 内容

12:00	宮崎亞澄着 監修集合。監修で農具、バスで高原町へ移動
15:00	皇子原公園着 チェックイン
15:30	ニジマス釣り体験 自らニジマスを釣り、調理する過程を体験する（演習）
17:00	皇子原公園散策 自然に触れ合う
18:00	キャンプの準備 火起こしなどの方法を学ぶ（実生活に役立つ学び）、キャンプファイヤー

アクションプラン

内容

8:00	子牛の祭り/畜産展の見学 命の尊さを学ぶ
10:00	百種体験/茶飲み 高原の高齢者との交流を通じ、規則正しい生活についてや高原でも健康でいられる方法を学び取る
12:00	総合運動公園で高原の小学生と交流 公園にてピクニック。高原の小学生とも交流
15:00	宮崎亞澄着 お土産購入

アクションプラン

⑤林間学校 メリット

01 キャンプ体験 キャンプ体験（火起こし） 一実生活に役立つスキルを得ることができる	02 子牛の祭り見学 子牛の祭り見学 一命の尊厳を学び、残さず食べることの重要性を知る	03 茶飲み・百種体験 茶飲み・百種体験 一高齢者との交流を通して、地域の文化の伝統を知る。基本的な健康法の重要性を学び、自らの健康を見つめ直す。	04 高原の子供達と交流 高原の子供達と交流 一郡内・地方の気風を体験し、互いの生活がより健康的で良くなる幅広い視点から考える力を養えることができる
---	---	---	--

+α 子どもが帰ることで町の活性化

新事業提案

⑥融合型イベントの創生

高原町をまずは知る。
そして滞在期間中に高原の新たな魅力となるものを創出し、新しい町の形を考える。

しかし、現状の観光資源を工夫するだけでは、解決しきれない課題が残ってしまう。

高原町の観光に関する現状の課題

高原町の唯一性が不十分である	あるだけ	交通手段の少なさ
----------------	------	----------

実現のプラン

訪問	滞在	定着
----	----	----

実際に高原を訪れる **高原での体験を通じて魅力に触れる** **地域との関わりを持ち続ける**

高原町を訪れ、現地に着き、
自然や人々との関わり、より高原を良くするための考えや興味を育む体験をする。

高原町に長期的な目で見た時に必要だと感じるように地域との関わりを深めることが目的。

→具体的なターゲット：若者や子育て世代

事業内容

高原に残る神楽

- 高原の自然だけでなく継承するべき神楽などの文化を活用するべき

高原に残る文化の一つでもある神楽を活用し、新たな文化に触れることのできる場を創生する。

自然の中で音を楽しむ

高原に残る文化の一つでもある神楽をより身近な音楽と融合し、新たな文化に触れることのできる場を創生する。

→地域に根ざす文化を活用し、若者男女が楽しめる全世代型のイベント

プロジェクト概要

神楽を始めたとして誰もが楽しめるイベント

自然が豊かな高原町の環境を活用。若者が音楽を気軽に楽しめるような音楽と地元の文化を融合し新たな音楽体験を提供する。

地元の農産物産家さんとの連携で地産地消を目指した屋台を出店。

高齢者も気軽に足を運び投票や投票のショーを気軽に楽しめる新たなコミュニケーションの場へと変えていく。

01 神楽 X ポップミュージック	02 神楽のショー
03 地元の食材を使用した屋台出店	04 ミニシアター ミニバー

謝辞

この度は、二週間の実習期間中、本当にお世話になりました。
実習にあたり多くの方にご協力いただきまして、
深く感謝申し上げます。
高原町で得た経験や学んだことを大切にしながら、
今後の勉学や人生に精一杯向き合っていきます。
本当にありがとうございました。

質問タイム

?

質疑応答タイム

MIYAZAKI
TAKAHARU
TAKAHARU
TAKAHARU

ご清聴ありがとうございました！

鹿嶋員大生一画

8. 各参加者の学び

・岡田渚佐

本実習を通して、事前にインターネット上で収集したデータから高原町の全体像を把握し、都市部との違いを比較することで、地域の課題をどの角度から捉え、どのように解決策を検討していくかというプロセスを実践的に学ぶことができた。また、実際に現地を訪れ住民の方々の声を聴く中で、人々の生活はさまざまな要因が複雑に関わり合っていることを実感し、紙面上のデータだけでは見えてこない地域の実情や人々の思いを直接知ることの大切さを学ぶ貴重な機会となった。これらの経験から、データを用いた客観的な視点と、住民一人ひとりの声に耳を傾ける視点の両方を持ちながら、地域に存在する課題を理解していくことの重要性を学ぶことができた。今後、看護師として働く際にも、客観的なデータを基に状況をアセスメントしつつ、患者一人ひとりの思いや背景を大切にしながら関わっていきたいと改めて実感した。

また、今までの病院実習では、疾患が生活にどのように影響しているかを考えることが中心であったが、今回は「生活がどのように人々の健康に影響しているか」ということを考える貴重な経験となった。社会的要因が健康に及ぼす影響の大きさを実感したため、今回の経験で得た学びを今後にも生かし、患者を現時点で生活はもちろん「これまでの生活」と「これからの生活」が連なっている一人の生活者として向き合うことを大切に、質の高い看護を実践できるよう努めたい。

・伊藤誠浩

今回、高原町での医療や介護、メンタルヘルス、そしてそれらに関わる政策がどのように機能しており、町民の方々はどのように捉えているのかについて明らかにしたいという大きな目標を掲げながら、私はこの実習に参加していた。町民の方々の温かいご協力もあって様々な方にインタビューをすることができたが、その中で書籍やウェブページの記述や統計上の数字には現れない、一人ひとりの町に対する思いにじかに触れることができた。私のテーマが介護やメンタルヘルスといったデリケートな話題にもかかわらず、貴重な時間を割いてまで調査に協力してくださった町民のみなさまには、感謝してもしきれない。また、もちろん細心の注意を払っていたつもりだが、私自身調査者としては未熟なため不十分な点があったと思う。それにもかかわらず、励ましの言葉までかけてくださった方々にも心から御礼を申し上げる。

その調査で、高原町が抱える介護やメンタルヘルスにまつわる課題を発見することができ、量的な調査だけでは明らかにすることができない複雑な構造の一端を明らかにすることができたと考えている。そして、一人ひとりが医療や介護に対する願いや複雑な感情、社会的に孤立している人々をどう捉えているのかということについて、一部ではあると思うが学ぶことができた。また、役場職員の方々の地域にかける熱い思いに触れることもあった。少子高齢化や地方衰退の名のもとに諦めるのではなく、町の様々な面、そして町民の方々をどうすれば元気づけ、幸せにできるかをひたすら考え、行動しているのを目にすることが非常に多かった。

そして、そのような町民の方々からの多大なるご恩に報いる一つの方法として、この報告書作成にあたった。インタビューや観察で得られた情報を、自分なりにはなるがなるべく詳細に分析し、些細なことまで分析に組み込めるよう努めた。また、必要な際は実習で得られた情報以外（学術論文など）も積極的に参照し、論の充実を図った。不十分、不明瞭な箇所

は多々あると思うが、一人の人間として高原町を調査し、考えた結果をすべて詰め込んだつもりである。この報告書が高原町、そして町民の方々のよりよい未来に繋がることを切に願う。

・下里掬菜

今回の研修を通じて、高原町における自然災害と医療アクセスの関係について仮説を立て、実地調査やインタビューを行った。仮説では、火山噴火などの自然災害が町民の健康診断や通院の継続に影響を及ぼす可能性を想定していたが、調査の結果、そのような直接的な影響を経験した町民は少なかった。実際、多くの住民からは「交通機関が止まるほどの被害は経験していない」との声が聞かれ、仮説の立証には至らなかった。しかしながら、調査を通じて、災害が少ない地域であっても防災意識が着実に根付いていることを発見した。たとえば、小学生の登校時にはヘルメットの着用が義務づけられており、防災マップの配布や避難場所の確認が日常的に行われている。また、回覧板を通じた隣人の安否確認など、地域住民同士のつながりを活かした見守りの文化も印象的であった。これらの取り組みは、災害時における迅速な対応を可能とする土台となっている。さらに、インタビューでは、災害時の情報伝達に関して課題があることも明らかになった。特に高齢者層に対しては、SNSなどのデジタル手段だけでは十分に情報が届かない可能性があるため、今後はアナログとデジタルを併用した多様な伝達手段の整備が求められると感じた。本研修を通じて、単に「災害が起きるかどうか」ではなく、「災害にどう備え、どう支えるか」という視点の重要性を学んだ。また、健康と災害は一見無関係に見えても、交通網や支援体制を通じて密接につながっていることを理解した。特に、妊婦や高齢者、慢性疾患を持つ住民にとっては、災害時の医療アクセスの確保が生命に直結する課題であると実感した。今後は、防災教育に加え、災害時の健康維持や医療継続に関する意識づけを地域全体で進めていく必要がある。高原町のように、日常的な人と人とのつながりが強い地域では、その関係性を活かした支援体制の構築が、より効果的な防災・減災につながると考えられる。

・中野瑛莉

本実習を通して、地域の課題を外から見るだけでなく、現地の人々の声に耳を傾けながら自分の足で現地に赴くことの貴重さと重要性を感じることができた。自分自身の立てた仮説は観光業がどのように発展しているのかに関しての仮説を検証したが、高原町には豊かな自然や文化がありながらも、それをどう活用していくのかという視点が欠けていることに気付くことができた。地域活性化は資源がどれくらい存在しているのかよりも「人がどう関わりを持つことができるのか」に左右されると実感した。二週間近くお世話になった高原町役場の方々も私たちを暖かく迎え入れてくれ、貴重な経験とたくさん出会わせて頂いた。このような環境があること自体が大きな魅力であるが、それを活かそうとする勢いや革新的なアイデア、そして人口の数や年齢層など地方における多くの課題がしがらみになってしまい十分な発展をすることができていない状況も目の当たりにした。また、行政と住民、移住者それぞれの立場から地域づくりを考える中で、一方的な支援ではなく、高原町に住む人々の漏れてしまうような声をどう汲み取り町全体をより良くするための仕組みをどのように構築するのかという目線もまた重要であると強く認識することができた。観光を軸に地域を再生するためには、文化を再解釈し、次の世代へとつなぐ工夫、その地で過ごすことでしか得ることのできない目線を培うことが必要であることを改めて感じた。

自分自身がこの実習で得ることのできた尊い学びを将来、必ず高原町、そして町民の方へ還元できるものにするために奔走することをここに誓う。

9. 謝辞

この度の実習にあたり、多くの方々からご支援とご協力を賜りましたこと、心より感謝申し上げます。実習先である高原町の皆様には、温かく迎えていただくとともに、調査にご協力をいただき、深く御礼申し上げます。地域の方々との交流を通じて、現場の声や課題に直接向き合う、貴重な経験を得ることができました。本実習を通じて得た知見を今後の学びに活かしていきたいと考えております。