

若妻会の会長さんは、「いちばん与えているのは母親だったという結果を見て、子どものおやつをコントロールできるのは、自分たちだと分かった。自分たちがもう一度考え直さなきゃということになった」と語る。

### 帰りのバスは討論会

そこでアンケートの結果を資料として学習が続く。「おやつを与えるのは母親だけではないし、おじいちゃんや近所の人にも協力してもらわねば」「砂糖がなぜむし歯をつくるのか、みんなで調べてみよう」という声が出た。

それでおやつの与え方についての意識調査や砂糖の害について学習が進んだ。その学習の中で、砂糖は歯ばかりでなく、内臓までも悪くすることを学んだ。

さらに、子どものむし歯を予防するには母親が中心にならねばならないが、住民全体に理解してもらわないと効果が上がらないということで、予防対策のためのスライドをつくり、これを持って若妻会では町全体を上映して回った。

予防のためのスライドやパネルを保健婦さんの手でなく、自分たちでつくって町中回ったということがすばらしい。町の保健婦は、上からなんでも与えることをせず、分からないことについてアドバイスしたり、質問には答えるという形で、あくまでも黒子役に徹している。

衛生指導員たちはこの発表を聞いて、ウーンとうなった。「自主的な活動がすばらしい」「学習の教材は全部自分たちでつくっていて、よく勉強している」「人から教えてもらうんではなく、自分たちで学習して問題をつかむことによって、本当に自分たちでやらなきゃという気持ちになる」。

指導員が次々と感想を述べる。帰りのバスの中は、いつのまにか討論会となった。これは途中での夕食時も含めて、村に着くまで延々と三時間続いたのであった。

よく食べ、よく飲み、よく学ぶ

松川通いが始まる

松川町の「健康を考える集会」は、衛生指導員たちに大きなインパクトを与えた。

指導員たちは、健康管理の中でどういう役割を果たしたらよいか常々悩んでいたもので、集会への参加で眼からうろこが落ちたようであった。以来、毎年何人かのメンバーが、交代で健康を考える集會に参加することになる。

一般に、年配者のほうが自分の健康管理に熱心で、若い人ほど健康には無関心であるという

のはどこの町村でも同じだ。

それは若いうちは自覚症状が殆ど無く、年をとるにつれて体のあちこちが具合悪くなってくるから当然ともいえようが、若い人をどう健康面に目を向けさせるかということが、どこでも悩みの種になっている。

ところが松川町では、逆に若い人たちが、健康問題に熱心に取り組んでいる。農薬散布の際の防除着の改良や防除用ヘルメットの作製に取り組んでいるのは、すべて二十代、三十代の若い青年男女たちだ。子どもの虫歯予防に取り組んだのも若妻会である。

それは一体なぜなのか。

#### モルモットになろう

その答えの一つになると思われるものに、指導員たちの興味をひいた「モルモットの会」の活動がある。

「モルモットの会」といっても、別にモルモットを飼ってひと儲けしようというわけではない。自分たち自身がモルモットになって実験してみようかという、ユニークな発想から生まれた会なのだ。

事の起こりはこうである。

集まったのは、松川町K地区の果樹専業農家の男性グループ。年は三十代から四十代だが、みな健康には自信がある。むしろ病気のほうが寄りつけず、尻尾を巻いて逃げていってしまい、そんな屈強な者ばかりだ。

ところが、総合健診（集団健康スクリーニング）を受けたら、コレステロール、中性脂肪、血糖、尿酸、GOT、γ-GTPなど、そのいずれかに異常のマークがついているのが殆どということが分かった。

こりゃいったいどういうわけだと、お互いに話しあってみると、どうも食生活が関係しているらしい。そこで本当に食生活が関係しているのかどうか、自分たちでいろいろなものを食べて、その後血液がどう変わるか調べてみたらという意見が出て、保健婦に相談してみることになった。

保健婦は、待ってましたとばかり、「そりゃいい。私らも手伝うでひとつやってみたら」とけしかける。そういうわけで、とうとう自分たちで実験（いや実践というべきか）を始めることになったという次第。

### 肉をたらふく食べて

集まったメンバーは十六人。

まず日常食べる機会の多いジンギスカンの焼肉会。たらふく肉を食べて、その前後の血液を調べる。次の月はアルコールの影響。野菜だけをおかずにして、しっかりと酒を飲む。次はバイキング方式によるパーティ。何種類ものおかずをつくり、自分の好みのものばかり腹一杯食べる。

こういう実践は出席率がとてもよい。最後まで落伍者は一人も出なかった。もちろんそれだけでなく、きちんと栄養士に「バランス食」を作ってもらって、それを食べる会も行なった。

さて、血液検査の結果は？

焼肉会の翌朝の検査では、とくに中性脂肪の変化が目についた。バランス食のあとは、中性脂肪の変化が最も少なかった。アルコールの場合はその中間だった。ともかく一回の食事ですぐ変化するのは中性脂肪だと分かった。

ところが、中性脂肪といったってよく分からない。それならみんなで学習しようということになり、保健婦、栄養士に頼んで資料をつくってもらい、中性脂肪、コレステロール、尿酸、アルコールなどについて、会食会をやりながら学習を始めた。

この会のモットーは「よく食べ、よく飲み、よく学ぶ」である。こうして会を重ねるうち、いつもなら、のどにつかえるくらいよく肉をたべる人が、次第に脂身の少ないところだけを食べるようになった。また酒もバカ飲みはしなくなったという変化が出た。

メンバーたちは、「いつも総合健診で相談のほうへ回されたが、今年は良いと言われたので嬉しくて……。体重は6キロ減ったけれど、まだまだ落とすに！」とか、「来月に予定している今年の総合健診が待ち遠しいな。どう変化しているか、その読み取りの学習会が楽しみだに」と話している。

### 得になって楽しいこと

この取り組み発表を聞いて、衛生指導員たちはどう感じたか。

こんな意見が次々と出た。

「自分たちで発想したという点がいい。自分たちで考えたことだから、皆とても熱心になる」「酒をふんだんに飲んでご馳走を食べられるなんて、出なきゃ損だという気持ちにみんななるね」「みんなとても楽しそうだ。落伍者が一人も出なかったのも、やはり楽しいからだろう」「町で学習会を企画するのではなくて、自然と学習会を持つという気持ちになっていったのがいい」等々。

この取り組みが毎年の総合健診にきちんとつながっているのがよい。取り組むうちに、健診に対する関心が自然に高まっていったのは見事な結果である。

健康管理活動を広げていくためには、一つはそれが自分たちの得になること、もう一つは楽

しいことが大事だということだ。衛生指導員たちの度重なる集会への参加は、決して無駄ではなかった。

これはやがて、指導員を中心とした「地区ブロック活動」として花開くことになる。

## 健康大会から健康まつりへ

### 健康大会を開いたが

八千穂村では、毎年の健康健診が始まる前に、佐久病院の医師などを招き、講演会を開いていた。これは受診啓発と健康教育という両面を兼ねていた。

これは役場の計画で実施してきたもので、それなりの成果はあげてはいたが、講演会はどこらかというところ、話を聞くということだけに終わって、ややマンネリ化の傾向にあった。そこで何か違う形のものがないだろうかと衛生指導員の集まりなどで、何回か話題として取り上げられるようになった。

そこで昭和五十六年十一月に、初めて「健康大会」を開くことになった。これは医師の講演会を主にしながら、保健関係や料理の展示、体力測定などをつけ加えたもので、よりみんなが

楽しく参加できるものにといいことであつた。

指導員の高見沢佳秀さんは、八郡区で以前、お年寄りの関節の動き具合や幅跳びなどの計測をやつた経験があつたので、早速体力測定の仕事をまかされた。

その後、二回ばかり健康大会が開かれ、内容や当日の役割など若干の広がりは見られたものの、結局は、役場主導のもとに一部関係者の取り組みということで、住民自身が自ら企画して参加するという形にはなつていなかった。

### 焼鳥屋の二階で大議論

昭和五十九年の春、衛生指導員会長の佐藤英男さん、副会長の高見沢佳秀さんと今井恭夫さんの三人が、ある焼鳥屋の二階で、例によって酒を酌みかわしていた。

雑談の中から、話はいつの間にか医師たちの講演会の話題になつていった。「講演もいいけど、どちらかという話を聞くだけに終わつてしまつて、俺たち村民の身にしてみた取り組みになつていねえんじゃないか」と高見沢さんが言い出したのが発端になつた。

佐藤さんも「それもそうだな。だけど何かうまいやり方があるかい」と相づちを打ちながら、「おら等だけじゃどうもうまい知恵が出てきそうもねえな。まだ時間も早えから佐久病院の若い衆を呼んでいっしょに話をしてみろさあ」と提案。「そうだ。佐久病院の八千穂担当の衆と



今日も飲むのもいいな」と今井さんも賛成した。

佐久病院健康管理部では、集団健康スクリーニングの実施で、健診が全県的に広がっていたので、それぞれ地区担当を決めて取り組んでいた。その中で当然八千穂担当というものもつくられていた。

早速、たまたま病院に残っていた保健婦の佐々木徳子（現姓・菊池）、小須田文恵（現姓・征矢野）、事務の飯島郁夫、島田三代治さんたち、八千穂担当の面々が焼鳥屋に駆けつけてきた。病院の職員も、思いは同じようだったようで、顔を寄せ合っている話合いが続く。結局、住民の代表が寄り集まって実行委員会をつくり、「健康まつり」というのをやったらどうだろうかという話になって議論がもり上がり、その夜は更けていった。

「健康まつり」という考えに至ったのは、秋田県象潟町（もろかた）の上郷健康センター（かみごう）が中心になって、昭和四十七年から開いていた「上郷健康祭」が頭にあっただと思われる。ここへは、役場の衛生係と佐久病院健康管理部で二回ばかり視察に行っている。

早速、次の衛生指導員会で会長より提案することになった。佐久病院からあまり口出すのは、役場担当者の面子もあり、好ましくないということで、指導員会として提案することにしたのである。

## 五十人の実行委員会をつくって

ところが当日、根がまことに実直な建具屋さんの佐藤会長さんは、「エー、この間、病院の人たちと相談したところ……」と始めたものだから、隣に座っていた高見沢さんはビックリ。あわてて会長の袖を引っぱったものあのまつり。

役場の意向はどうかと心配したが、結果は、出浦住民課長さんや担当者の方も賛同してくれて、取り組みのための予算やその他の工面も積極的にしてもらえることになった。村もやはり今までの「講演会」方式だけでは限界を感じていたようである。

こうして、しばらく準備を重ねた後、九月に公民館、区長会、農協、婦人会、商工会、老人クラブ、社協、婦人の健康づくり推進員、食生活改善協議会、衛生指導員会、佐久病院、役場（農政・衛生）など、村内の各種団体の代表者五十人が集まって、第一回健康まつり実行委員会が開かれた。

そして実行委員の手で、すべて計画立案、運営をすることで、十一月に「第一回健康まつり」を開くことが決まった。実行委員会の中に、「企画宣伝部」「展示発表部」「健康づくり部」の三部会がつくられ、実行委員がそれぞれ分担して取り組むことになった。

しかしここまでこぎつけたものの、さあ大変である。とても時間がない。指導員たちの顔に、本当にできるんだろうかと不安の色がただよう。企画・運営のほかに、指導員としても何かや

らなくてはならない。

ここで力を発揮したのは、やはり三役だった。結局、村民のみなさんの健康についての考えを知るために、アンケートを行なって、健康まつりの当日に発表しようということになった。

アンケートの内容については、衛生指導員会議で、夜遅くまで何回も検討した。項目は大きく分けて、病氣（とくにがん）に対する意識、健康健診についての考え、生活状態の調査、その他の四項目とし、それぞれいくつかの質問項目を設定した。

そして十八歳以上の全村民を対象に、各地区の衛生部長さんの協力を得て、アンケートを実施した。住民の関心も深く、回収率は七八・六%で、約三千人の回答が集まったのであった。

## 皆でつくった第一回健康まつり

### バスで続々と会場へ

昭和五十九年十一月十一日。いよいよ「第一回健康まつり」の日である。朝九時には五十人の実行委員が村の福祉センターに勢ぞろいした。村民が本当に集まってくれるだろうか。皆心配げに外を眺めている。

実行委員も、それぞれの団体も、自分たちの身近な問題を取り上げ、夏以来苦勞を共にしながら、今日までがんばってきた。新しいやり方でもあり、一つひとつの企画づくりに、燃えるような意気込みが感じられた。

衛生指導員も毎晩集まり、アンケートの集計を行なった。パソコンなどない時代なので、一人ひとりが「正」の字を書きながらの集計で本当に大変であった。パネルづくり、資料づくりも前夜遅くまでかかった。

十時の開会二十分前には、うその口区からの第一陣のマイクロバスが到着し、にぎやかに受付が始まる。山間部のお年寄りたちも気軽に参加できるようにと、マイクロバスが三台用意され、計画的に各地区を回ってきたものである。実行委員の心配をよそに、続々と村民が会場へつめかけてきた。

### 体力づくりの実演から

健康まつりの午前の部は、まず体力づくり。ジャズ体操、ストレッチ体操、ヨガなど。それぞれ得意とする村民が指導者となって教えている。

ホールでは、アップテンポの音楽と掛け声のもとにジャズ体操が進行中だ。婦人会の大橋清江さんが年に似合わず、正面でさわやかにリズムに乗って手足を伸ばしている。大橋さんはも

う三十年も「栄養グループ」で、村内の栄養改善に努力した人だ。さすがに足取りは軽い。老いも若きも四十人ほどがそれにつられて、心地よい汗を流している。少しハアハアと息をはずませている人は、日頃の運動不足がたたっているせいか。

続いて、ゆっくりとしたストレッチ体操。体育指導員からは「いつでも、どこでも、誰にでも生活の中でできるのがこのストレッチ体操です」と説明がある。

ヨガは和室。そっと襖を開けると、ホールとは違って変わって、咳ひとつない静かさ。病院の小林栄子保健婦を中心に、なにやらのポーズ。

体力づくりの実演と同時に、ホールでは各種のパネルにより、展示発表が行われている。ガンプランナー、老化防止コーナー、それに衛生指導員が全員でまとめた「健康管理二十五年の歩み」など、いずれも、現代のものを先取りしたような内容である。指導員がそれぞれ分擔して、熱心に説明している。

その他、「あわてて失敗しないために」という救急法の映画上映や、希望者に対しての健康相談もあった。

手づくりのおやつコーナーでは、婦人の健康づくり推進委員が腕によりをかけてつくった各種おやつがなかなかの人気。

やがて昼食。婦人部の手づくりの「とり釜飯」がみんなに配られる。お昼のアトラクション

は、天神町の人たちの踊り。それを見ながら箸を動かす。病院のコーラス部も駆けつけ、「農村巡回検診隊の歌」で盛り上げてくれる。

### アンケート結果を発表

午後になって、いよいよ健康まつりのメインテーマである体験・経験発表が始まる。がんや脳卒中になった体験から、予防の大切さを訴えた発表、有機農業で野菜づくりと健康づくり、環境問題と健康についての発表など、なかなか多彩なテーマが続く。

指導員の波辺憲太郎さんは「衛生指導員活動について」と題して、指導員は村民と関係機関、団体とのパイプ役であることを強調し、その活動を紹介した。

そして最後は、井出正指導員が、衛生指導員が毎晩みんなで苦労してまとめた「健康管理住民アンケート結果から」を発表。病気に対する意識、健康検診に対する考え、生活実態などに分けて住民の考えを紹介した。そして「病気になると怖い、大変だということは、村民のみなさんはよく分かっている。しかし病気になるために、また病気を早く発見し早く治すということが行動としては出ていない。自分の健康を守るということに、もっと積極的に取り組むうではないか」と結んだ。

これは長年、健康管理に取り組んできても、村民の健康意識はまだ不十分であるという、い

ささかシヨッキングな内容であった。

最後に若月院長が講評に立ち、「医者や保健婦だけが住民の健康を守るのではない、住民代表がその立場で働き、いろいろな意見を出すことが大事だ」とのまとめがあった。

### 新たな第一歩を踏み出す

かくして第一回の健康まつりは成功裡に終わった。集まった村民は最終的には三百人を超えた。単に講演を聞くのではなく、住民自らが実践や研究をして、その体験発表をする。これは松川町にも学んだことであった。

現在では、多くの地域で「健康まつり」（最近では、「健康福祉まつり」と変わってきている）が開かれているが、この当時は、住民の中から沸き上がってきたものは、まだ珍しい時代であった。その中で、企画・運営に自分たちで取り組んだ衛生指導員の果たした役割は大きなものがあった。

第一回健康まつりの反省から、次の年からは、「高齢化にそなえての部会」「生活環境の部会」「生活習慣と健康の部会」「健康の仲間づくりの部会」の四つに分けて取り組むことが決まる。

いろいろな苦勞しながらも、村の人たち自身がつくり上げていった健康まつり。これからの健康な村づくりには、新たな第一歩を踏み出したのであった。

## はじめての演劇に取り組む

### 健康まつりに劇をやる

年が明けて、昭和六十年になった。衛生指導員も四年の任期が過ぎ、何人かのメンバーが入れ替わった。会長には、前副会長だった高見沢佳秀さんが推薦された。

やがて第二回の健康まつりの時期がやってきて、指導員会議が開かれた。第一回ときには、指導員独自のアンケート調査の発表をしたのだが、第二回目も何か独自の発表をしたいということ、みなで頭をひねって考えたが、なかなか良い案が出てこない。

すると誰かが、「寸劇でもやったら」とポツンと言った。「それはよい」「それはいけそうだ」とみなが賛成。しかし、問題はいくつもある。劇をやったことのない指導員に果して劇ができるのか。脚本は一体誰が書くのか。いろいろ討議した末、結局、脚本は会長にやってもらおうということになった。実は高見沢さんは、青年団時代に少し演劇に関わったことがあった。

さて何をテーマとするのか。住民に何を訴えたらよいのか。

当時、指導員の活動でいちばん主だったのは、胃がん施設検診の受診勧誘で、なかなか受診



率があがらないので苦勞していた。指導員もみな三十歳代の人が多く、対象の四十歳以上の人に胃がんの施設検診を勧めにいつても、抵抗があったし、指導員も説明しにくかった。自覚症状もない年配者は、若い者のいうことをなかなか取り合ってくれなかったのである。

高見沢さんは、「よし、そのことをテーマにしよう」と決め、早速取材のために何軒か歩いた。そしてでき上がったのが、「ガンコ親父の胃がん施設検診」という一幕である。

内容は、ガンコ親父の武造が、衛生指導員の一雄から検診を勧められるが、初めは「胃がんなんかやたらにかかるもんか」と拒否。しかし家族の説得で受診すると、早期胃がんと分かり、手術をして命拾いをしたという筋であった。これは実際にあつた話である。高見沢さんはその後、脚本を多く手掛けるのだが、いつも実話をもとにしている。実際の話や出来事のほうが、みなに訴える力が大きいと考えたからである。

### 練習にも次第に熱が入る

さてシナリオはできたけれども次は配役である。初めてのことでみな尻込みしている。わずか五人の出演だが、なかなか決まらない。仕方がないので、脚本を書いた会長の高見沢さんが主役の武造役を買って出た。そして三回も会議を重ねてやっと全員が決まった。

いよいよ練習が始まる。しかし、どうもうまくいかない。保健婦役になった奥水文雄さんが

まじめに一所懸命にやればやるほど、みなが吹き出してしまい、練習が中断してしまう。

困った高見沢さんは、佐久病院劇団部の羽毛田牧夫さん（元診療協力部長）に相談した。練習を見た羽毛田さんは、「この劇はお笑いではないので、奥水さんには気の毒だけれど、保健婦役はやはり女性でなければ無理ではないか」とアドバイス。

そこで早速、指導員たちは役場に頼み込み、村の保健婦の中島幸枝さんに急遽出演してもらうことになった。練習も後半に入ると、あれほど嫌がって役者になった指導員たちに、驚くほど熱が入ってきた。

今回の劇には、役場や佐久病院の人たちも大きな応援をしてくれた。

役場の相馬文雄さんはマネージャー役を引き受けてくれた。佐久病院の桜井賢彦さんは、幾晩もかけてすばらしい音響効果の仕込みをしてくれた。照明の機材搬入やセットには、同じく佐久病院の新海盛夫さん、井出久治さんたちが活躍してくれた。プロンプター役をかってでた佐々木（現姓・菊地）徳子さん、何かと面倒見の良かった小須田（現姓・征矢野）文恵さん、飯島郁夫さん、嶋田三代治さんらの八千穂担当の面々も、毎晩欠かさず練習に参加してくれて、そのでき具合を見守ってくれた。

わずか二十五分くらいの劇だったけれど、あわせて十五、六回は練習した。詰めの段階に入ると衣装をつけメイクをして練習した。

しかしメイクをするといっても、ドーランを塗るのはみな初めて。

最初に真っ白い化粧を塗ってしまったから、ちょうどテレビでみる志村ケンの、バカ殿様のようなとみなで大笑い。ガンコ親父は口の回りは髭だらけということで、真っ黒に塗られてしまった。こちらはパンダになった。

### すばらしい劇に大拍手

そして十一月十七日、いよいよ健康まつりの当日である。劇の発表は午後のいちばん最後だ。出演者たちはなんとなく余裕があった。指導員の一雄役の桜井三郎さんは、高見沢さんから、「あがらないように一杯飲め」と言われたので、舞台裏でチビチビやっていたが、待ちくたびれ、気持よくなって寝込んでしまった。

武造の息子役の内藤勇市さんは、幕の横から観客が三百人以上入っているのを見て、「よし、やってやるぞ」と張り切っていた。その反面、周りの裏方の指導員、役場、佐久病院の担当者たちは、緊張のため、そわそわと落ち着かなかった。

結果は大成功で、多くの人たちの協力で、すばらしい劇になった。「良かった」「本当に良かった」。幕が下りたとき桜井さんと内藤さんは、思わず舞台上で抱き合った。

それは寸劇どころか、本格的な演劇であった。満員の会場の人たちが瞬きもせず、熱心に観

てくれた。幕が上がって、一人ひとり役者と裏方が紹介される。そのたびにまた割れるような拍手。

そのあとの慰労会は裏方の人も入れて大いに盛り上がった。「あのときの酒の味は忘れられない」と、今でも指導員たちは言う。

## 劇の上演で仲間づくりができた

### 劇の効果はてきめん

衛生指導員の初めての劇「ガンコ親父の胃がん施設検診」はとても好評だった。その効果は早速いくつが現れた。

一つは、劇そのものの教育的効果である。あちこちの区で、ガンコ親父がいっぱいいたが、それが胃がん施設検診を進んで受けるようになった。「演劇は、高名な学者の講演よりも、地域の人たちにとっては心に残るものである」と、かつて若月院長が言われたことを、衛生指導員は見事に証明したのであった。

さらに大きな成果は、指導員の仲間づくりができたことである。交代で新しくなった指導員