

▶楽器で演奏するだけでなく、リズムに合わせて体を動かした。静的なもの動的なものを組み合わせている



▼石垣さんの音楽に合わせて小さなシンバルを重ねて音を出しながら、お互いに自己紹介



▼手に持っているのは鳴子。歌に合わせて自分の好きなように拍子をとる。テンポが合わず思わず笑いも



▼トーンチャイムの軽い音は耳に心地よい



▲お土産に、癒しの音楽が収録されたCDを用意。100円ショップで販売されているそうだ



▲レインスティックという波のような、せせらぎのような音が出る楽器でクールダウン

り部のように参加者とコミュニケーションを図りながら話を進め、必ず何か1つは体験してもらおうようにしています」

と、企画、運営に携わる松阪保健福祉部保健監（松阪保健所長）の佐甲隆さん。「学び・すこやか塾」が好評な理由は、単なる健康講話を聞いて学ぶのではなく、生活に身近な題材を用い、参加者が自ら体験をし、「癒された」「ストレス解消になった」と実感することで、リフレッシュやリラクゼーションの大切さを知り、日常生活に生かせるように工夫されているからなのだ。

魅力ある企画で勝負

「学び・すこやか塾」には、2つの目的がある。1つは、自治体職員の健康管理、もう1つは市町村への専門的支援という保健所の役割を果たす中で、効果的な健康教育や支援方法を探るための試行的な実践だ。だから、参加者には、自身のストレス解消のために参加する人と、市町村や他の保健所の保健婦など健康管理の担当者として手法を学ぶために参加する人がいる。どちらも参加して、体験することで学んでもらおうという狙いだ。

テーマを「癒し」にした理由は、行政改革によって組織やシステムも急速に変化する中、ストレス対

策は最優先課題と考えたからだ。昨年、取り組みを始めるにあたり、佐甲さんが部長会で職員のストレス対策の重要性を説明、午後3時から5時の就業時間内に開催する合意が得られた。

「毎回、企画の魅力が問われ、当初は予算もないから苦労しましたが、その分ネットワークが広がり、勉強になりました」（佐甲さん）。

たとえば、お酒をテーマにした時は、エタノールと絆創膏でアルコールパッチテストを実施、栄養士が作ったおつまみのレシピをもとに、食生活改善推進員の協力を得ておつまみを用意してもらい試食、薬剤師会が所有する薬用酒を借りて試飲した。ウォーキングの時は、企業や松阪市と協働で開催。企業は、靴選びや正しいウォーキングの講師を派遣し、靴の展示も行った。松阪市はウォーキングキヤンペーン実施中だったのでパンフレットを作成した。温泉の回は金曜日に開催後、近くの温泉へ宿泊を計画、自費参加とした。昨年度の参加者へのアンケートでは、「興味を持てたのもっとステップアップしたい」「頻繁にやってほしい」「自己管理に役立てたい」「市町村でも職員向け教室をしてほしい」という前向きな意見が大半だった。また、参加者が実感した「健