

公園で活動するリンクワーカー「パークトレーナー」

*「パークトレーナー」は、公園からの健康づくりネットの登録商標です

1 公園に行けば話ができる

公園には、運動する人しない人、健康に興味のある人ない人様々な人が訪れます。公園が人々のウェルビーイングを支える場となるためには、様々な視点で利用者に寄り添っていくことが重要です。多くの利用者に幅広く情報発信をすることも重要ですが、もっと公園利用者に寄り添っていくには、フェイス to フェイスの働きかけが必要だと考えています。

イギリス・PARKS COMMUNITY の Green Social Prescribing は公園で投薬の代わりに芸術・自然・スポーツを処方する活動です。プログラムは緑地を楽しめるように考えられ、そこでスキルを学び、ほかの参加者と絆を深め、経験を共有することで人とつながる機会を得ます。有力な社会的処方として、NHS（イギリスの国営医療制度）から注目されています。

公園からの健康づくりネットでは、社会的処方者として公園へのパークトレーナーの配置を進めています。様々な目的で公園に来る人々に気軽に声をかけ、ちょっとした相談相手になる人材がパークトレーナーです。公園に行けばいつでも誰かと話せる、相談できる、だから行動につながる、そうした好循環を生み出す専門家です。



木陰で健康づくり相談



芝生上で健康づくり相談

パークトレーナーには次のような役割があります。

■ 自ら健康になる意識を高める

忙しい毎日のなかで、ついつい健康のことは後回しになりがち。いかに健康への優先順位を上げていくかが重要です。これまでは、体調が悪くなら病院に行けばお医者さまがなんとかしてくれると考える方も多かったかもしれません。しかし、病気になってしまったからでは遅すぎます。生活習慣病は生活改善で予防でき、認知症も数十年かけてゆっくり進行すると言われていています。高齢者になっても元気で暮らし、健康寿命を延伸するためにも、若いうちから適切な生活習慣を身につけて「自分の健康は自分で守る」という意識を持つことが大切です。

■ 健康さらにはウェルビーイングを目指す

健康になることが目的ではなく、やりたいことを実現して充実した生活を送るためには健康でいたほうが都合がいい、そのための手段として健康が大切なのです。身体的・精神的・社会的に良好な状態のことをウェルビーイングと言います。「心地よさ」とも言い換えることができます。何を心地いいと感じるかは、人によって違います。それぞれの心地よさ（ウェルビーイング）を実現するのに適した場所が公園であり、そのお手伝いをするのがパークトレーナーです。

■ さまざまなお悩みに寄り添う

ウェルビーイングは人によって違います。お悩みも人それぞれです。からだの健康やこころの健康に関すること、教育や暮らしのことなど様々です。一人のパークトレーナーが全てのお悩みに対応することは難しいので、多方面の分野の専門家がチームを組んで利用者に寄り添っていく体制を整えることも必要です。

2 利用者への多様なアプローチ

「相談に乗ります」という活動を行ってもいきなり初対面のパークトレーナーに相談ごとや個人的な話はしにくいものです。そのため気軽に立ち寄れるいくつかの工夫を行っています。

親子で遊んだり、お茶とお菓子で雑談をする場を設けたり、体組成測定をセットにしてアドバイスを行うなどの取り組みを行いました。また、セルフで体力チェックを行っていただきその結果をきっかけにお話をするなどの取り組みも行いました。お昼休みに短時間で行うストレッチ講座なども人気でした。

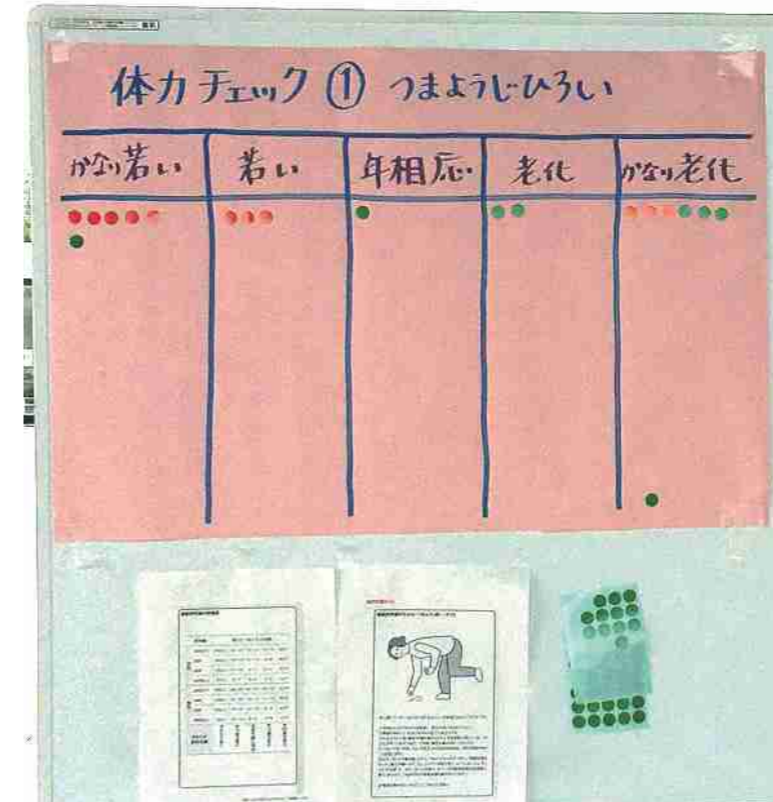
ちょっと立ち寄れる、気軽に話ができる空間のデザインやパークトレーナーの活動を知ってもらうための広報も重要です。



体組成測定



お茶会



セルフで体力チェック



お昼休みに公園でストレッチ

3 チームで動くパークトレーナー

利用者からは健康以外にも様々な相談が寄せられます。ひとりのパークトレーナーが全ての課題に対応することは難しいと考えるため、様々な分野のパークトレーナーがチームとなって、公園利用者の様々なお悩みに対応していただける体制づくりが必要です。

チーム内で情報共有を行い役割分担することで複数の公園でチームを構成することもできます。相談内容の解決だけでなく、ターゲットへアプローチするためのきっかけづくりや話し方、フォローアップの方法などの技術を高めていくことも重要です。

当法人の会員を中心にパークトレーナーの人材を育成するパークトレーナー養成講座や定期的なパークトレーナー座談会を開催して情報交換を行っています。



パークトレーナー養成講座



パークトレーナー座談会