

ひろしま社会教育人



〈社会教育主事講習を受講した動機〉

ひろしま里山・チーム500からの案内で社会教育主事講習を知り、地域の学びに自分の経験を役立てたいと考え、受講しました。

首都圏で会社員として働きながら整体を学んでいた時期に、東日本大震災がありました。被災地で整体ボランティアとして延べ1,000人以上の方に施術を行う中で、「不安で眠れない」という声を多く聞き、眠りが生活の基盤であることを強く実感しました。

この経験を通して、整体師として広島に戻ってからは、個人施術にとどまらず、眠りと健康を地域に広く伝えることが必要だと感じるようになりました。

社会教育士の称号を得たことにより、自分自身のスキルを証明しやすくなり、様々な人や機関とつながる機会も増え、活動地域や活動内容の幅が大きく広がってきています。

〈社会教育士として取り組んでいること〉

地域の健康課題は、そこで暮らす人々の生活と密接に関わっています。特に睡眠は生活の基盤であり、厚生労働省の調査でも高齢者の3割以上が不眠の悩みを抱え、他の世代でも眠りの悩みは多く健康不安につながっています。地域活動では、眠りをテーマとした学びが地域の健康課題の解決につながるよう、東日本大震災の被災地支援の中で確立した導眠整体の手技法も取り入れながら、講座を行っています。その際、睡眠の困りごとを生活者の視点で捉え、学びや実践を通して、地域の人々が自ら眠れる力を育ていけることを大切にしています。

具体的には、公民館や社会福祉協議会と連携し、公民館や集会所、サロングループ等の様々な場所で、社会教育主事講習で学んだことを生かしながら学びの場づくりに取り組んでいます。受講者同士の交流が生まれるように、睡眠に関する講義やぐっすり眠れるセルフケアの中にペアワークやグループワークを取り入れるなど、内容や展開を工夫しています。これらの活動を重ねる中で、地域のウェルビーイング向上に寄与したいと考えています。

〈経歴〉

平成24年度

東日本大震災の被災地における
整体ボランティアの活動を開始

平成28年度

広島市西区で整体院を開業

令和4年度

広島県内島嶼部において
整体ボランティアの活動を開始

令和5年度

社会教育主事講習修了
上級睡眠健康指導士取得

令和8年度

広島市中区鷹野橋に整体院を移転



永見 保浩

導眠からだ調律師
上級睡眠健康指導士

〈今後に向けて〉

令和6・7年度に、計60回程度出張睡眠講座を行い、地域の多様な声を伺ってきました。今後はこうした経験をふまえ、受講者に寄り添いながら地域課題をより具体的に捉え、解決策をともに考える学びへと発展させていきたいと考えています。単なる知識や技能の伝達にとどまらず、参加者同士が課題を共有し、互いに支え合える場づくりを社会教育士として進めていきます。



#睡眠 #健康 #公民館・社協連携
#導眠からだ調律
#地域のウェルビーイング
#睡眠健康指導士