

地域福祉計画とは

みなが**楽**になり、**愉**しくなる
地域の**見**守り・**支**え合い



北星学園大学 社会福祉学部

福祉計画学科 教授

岡田直人



地域福祉をとりまく昨今の国の制度の状況

2000年 介護保険制度

2000年 社会福祉法 第1条(目的:地域福祉の推進)

2008年 厚労省「これからの地域福祉のあり方に関する研究会報告書」

2015年 生活困窮者自立支援法

2015年 厚労省「新たな時代に対応した福祉の提供ビジョン」

2015年 介護保険法改正

(地域包括ケアシステムの構築、新しい総合事業)

2016年 閣議決定「ニッポン一億総活躍プラン」

2016年 地域共生社会実現本部「我が事・丸ごと」

→ 今後は、縦割り(対象者別の支援)でなく、横断的(高齢、障がい、子ども、貧困等)に支援体制をつくる。また、支え手と受け手に分けず、互いに役割を持ち、支え合える地域社会を作っていく。福祉に限らず、農業のほか、地域のあらゆる分野と結びついて取り組んで行く。

地域包括ケアシステムの強化のための介護保険法等の一部を改正する法律
(2017年5月27日成立、2018年4月1日施行)

- ・31の法律を改正し、そのなかで社会福祉法の一部が改正。

第4条(地域福祉の推進) 地域住民等は相互に協力し、福祉サービスを必要とする地域住民が地域社会を構成する一員として日常生活を営み、社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に参加する機会が確保されるように、地域福祉の推進に努めなければならない。

2(新設) 地域住民等は、地域福祉の推進に当たっては、福祉サービスを必要とする地域住民及びその世帯が抱える福祉、介護、介護予防、保健医療、住まい、就労及び教育に関する課題、福祉サービスを必要とする地域住民の地域社会からの孤立その他の福祉サービスを必要とする地域住民が日常生活を営み、あらゆる分野の活動に参加する機会が確保される上での地域生活課題を把握し、地域生活課題の解決に資する支援関係機関との連携等によりその解決を図るよう特に留意するものとする。

第10章地域福祉の推進

第1節 包括的な支援体制の整備(新設)

第106条の3(包括的な支援体制の整備) **市町村**は、次に掲げる事業の実施その他の各般の措置を通じ、地域住民等及び支援関係機関による、地域福祉の推進のための相互の協力が円滑に行われ、地域生活課題の解決に資する支援が包括的に提供される体制を整備するよう**努めるもの**とする。

- 一 地域福祉に関する活動への**地域住民の参加**を促す活動を行う者に対する支援、地域住民等が相互に交流を図ることが**できる拠点の整備**、地域住民等に対する研修の実施その他の地域住民等が地域福祉を推進するために必要な環境の整備に関する事業
- 二 地域住民等が自ら他の地域住民が抱える地域生活課題に関する**相談**に応じ、必要な**情報の提供**及び**助言**を行い、必要に応じて、支援関係機関に対し、**協力を求めることができる体制の整備**に関する事業
- 三 生活困窮者自立支援法第2条第2項に規定する**生活困窮者自立相談支援事業**を行う者その他の支援関係機関が、地域生活課題を解決するために、**相互の有機的な連携の下、その解決に資する支援を一体的かつ計画的に行う体制の整備**に関する事業

第2節 地域福祉計画

第107条（市町村地域福祉計画） **市町村**は、地域福祉の推進に関する事項として次に掲げる事項を一体的に定める**市町村地域福祉計画**を策定するよう努めるものとする。

一 地域における**高齢者**の福祉、**障害者**の福祉、**児童**の福祉**その他の**福祉に関し、共通して取り組むべき事項

二 地域における福祉サービスの適切な利用の推進に関する事項

三 地域における社会福祉を目的とする事業の健全な発達に関する

四 地域福祉に関する活動への住民の参加の促進に関する事項

五 前条第1項各号に掲げる事業を実施する場合には、同項各号に掲げる事業に関する

2 **市町村**は、**市町村地域福祉計画**を策定し、又は変更しようとするときは、あらかじめ、**地域住民等の意見を反映させるよう努める**とともに、その内容を公表するよう努めるものとする。

生活困窮者自立支援法の一部改正

(一部の除き、平成30年10月1日から施行)

基本理念の創設

1 生活困窮者に対する自立の支援は、生活困窮者の尊厳の保持を図りつつ、生活困窮者の就労の状況、心身の状況、**地域社会からの孤立**の状況その他の状況に応じて、**包括的かつ早期**に行わなければならないものとする。

2 生活困窮者に対する自立の支援は、**地域における福祉、就労、教育、住宅その他の生活困窮者に対する支援に関する業務を行う関係機関及び民間団体**との緊密な連携その他必要な支援体制の整備に配慮して行わなければならないものとする。

これまでの地域福祉計画のつくり方

- これまでは、市全域を対象とした1つの計画をつくってきた。そのため、漠然と安心・安全な地域の実現等と理想を語りがちであった。
- しかし、それでは、町内会レベルで捉えられる地域毎の生活上の困り事は見えてこない。
- また、具体的にどうすれば、理想的な地域になるのか、わからない。
- 高齢者、障がい者、子ども、地域等の計画の格が同じであった。

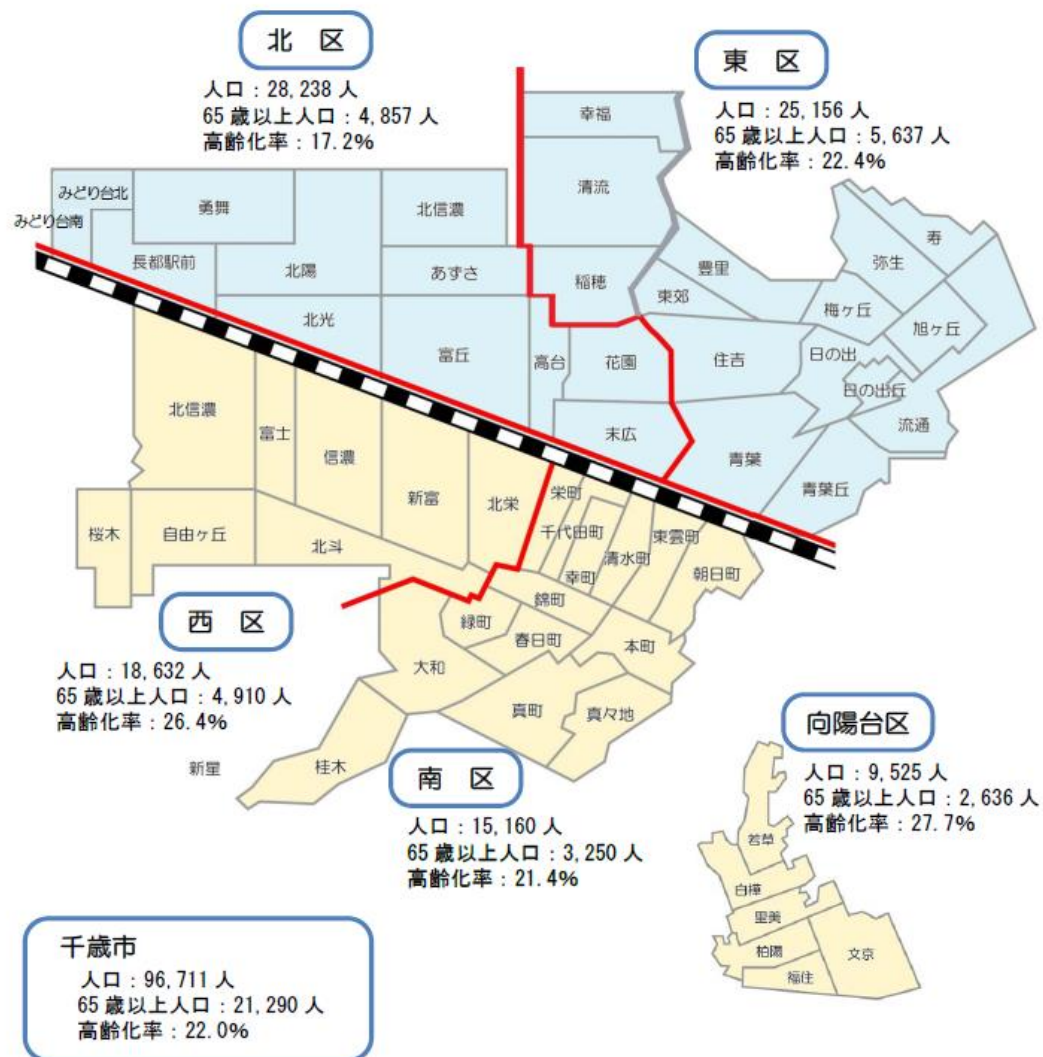


市内の高齢化の状況について（各年４月１日時点）

日常生活 圏域	人数			高齢者数			高齢化率		
	H28	H29	H30	H28	H29	H30	H28	H29	H30
全市合計	173,308	172,601	171,813	44,947	46,419	47,814	25.9%	26.9%	27.8%
西	25,242	25,041	24,941	7,774	8,066	8,371	30.8%	32.2%	33.6%
しらかば	21,543	21,195	20,946	6,509	6,791	7,064	30.2%	32.0%	33.7%
山手	22,497	22,311	22,224	7,315	7,529	7,753	32.5%	33.7%	34.9%
南	18,412	18,239	18,144	5,811	5,943	6,093	31.6%	32.6%	33.6%
中央	21,801	21,505	21,165	5,892	5,973	5,984	27.0%	27.8%	28.3%
三光	28,872	28,788	28,388	6,806	7,088	7,303	23.6%	24.6%	25.7%
東	34,941	35,522	36,005	4,840	5,029	5,246	13.9%	14.2%	14.6%

苦小樽市の例

図表 3-4-2 千歳市日常生活圏域の高齢者数



※住民基本台帳（平成 29 年 10 月 1 日）

出典：千歳市高齢者保健福祉計画・第7期千歳市介護保険事業計画（平成30年度～平成32年度）

（https://www.city.chitose.lg.jp/fs/2/0/7/8/4/_/__.pdf, 2019.6.4）

2019年8月26日（月）

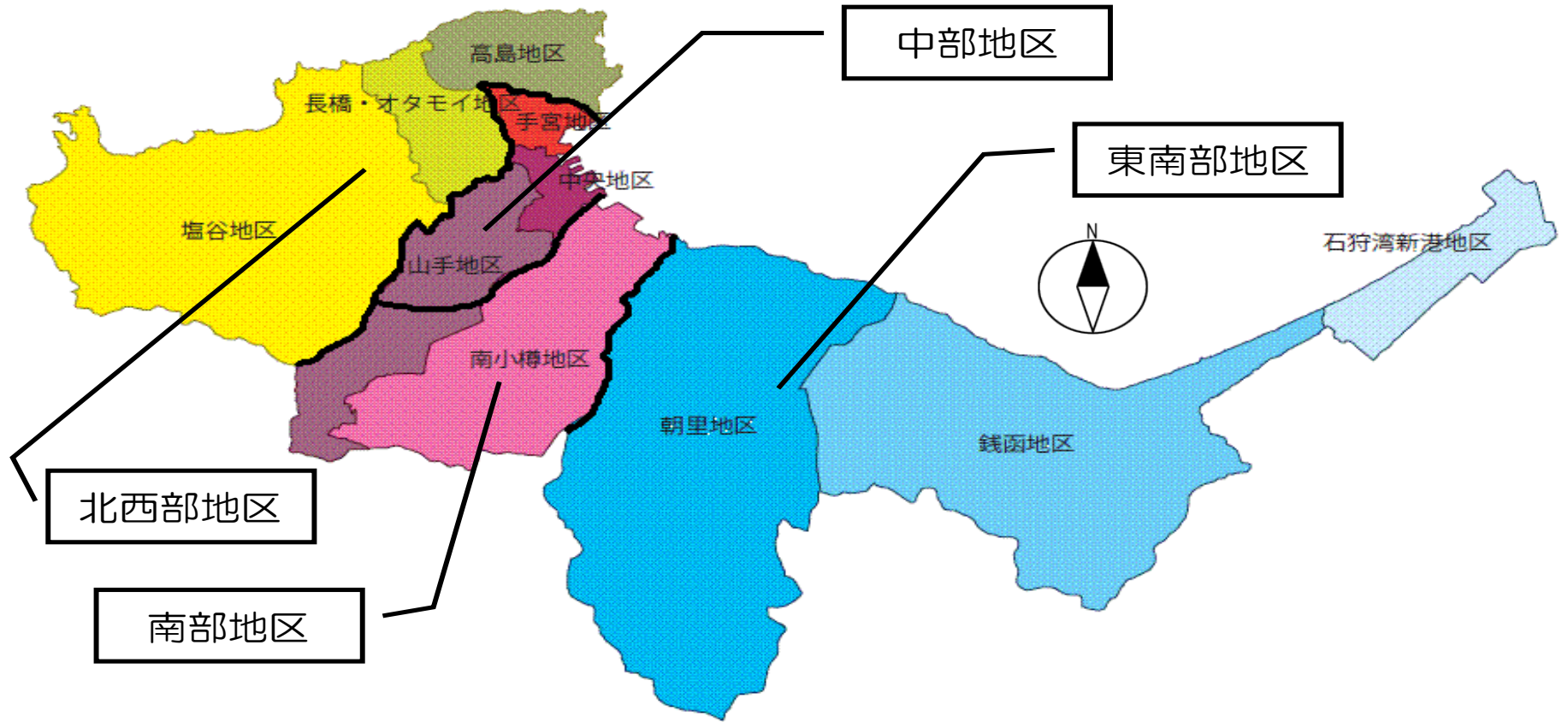
第1回小樽市地域福祉計画策定委員会

介護保険の日常生活圏域 の人口、高齢化率
平成31年4月1日 現在

千歳市の例

	人口	高齢者人口	高齢化率
西区	18,473	4,998	27.1
東区	24,996	5,884	23.5
北区	28,727	5,054	17.6
南区	15,036	3,352	22.3
向陽台区	9,333	2,808	30.1
合計	96,565	22,096	24.12

小樽市の行政区分



資料提供;小樽市介護保険課

小樽市の場合

小樽市 圏域別 人口状況一覧表(高齢者(65才以上)高齢化状況)

R1. 7. 31時点

地域包括支援センターの圏域	人口(人)	高齢者人口(人)	高齢化率(%)
東南部	36,430	13,204	36.2
南部	27,932	11,684	41.8
中部	28,574	11,621	40.7
北西部	22,397	9,870	44.1
合計	115,333	46,379	40.2

これからの地域福祉計画のつくり方①

- 同じような地域特性でまとまりがつく区域に、いくつか分けて、そのひとかたまりの区域ごとに地区地域福祉計画をつくる。
- 生活上の困り事は、地区ごとに抽出して、その対応策も検討する。
- 市全体で整備する内容については、これまで通りにつくる。
- 最終的に、全域で整備すべき内容と地区ごとに整備すべき内容を区別した計画とする。

これからの地域福祉計画のつくり方②

- 地区地域福祉計画を具体化するために、地区支援計画をつくる。
- 地区支援計画は、その地区で整備する事業を計画的に進捗させるために、介護保険制度での居宅介護サービス計画（ケアプラン）の用紙を応用してつくる。
- 用紙には、①地域の目標、②地域のストーリー、③地域の困り事、④支援目標、⑤実施内容、⑥担当、⑦場所、⑧実施時期、⑨財源を書き込む。

これからの地域福祉計画のつくり方③

- 留意点として、これからの地域福祉計画は、高齢者、障がい者、子ども、生活困窮者等の計画の上位計画として位置づけてつくる。
- また、福祉以外の健康、減災、都市、住宅、産業振興等の地域活性化に関わる部局と横断的に協力し、柔軟で無駄のない計画にする。
- 縦割りの弊害を克服し、住民主体で、みなが社会参加でき、健康によく、面白く、地域が活性化し、持続可能な計画にする。

これからの地域福祉計画のつくり方④

- 行政部局の横断的な取組みだけでなく、民間企業やNPOとも連携した計画とする。
- 食品の廃棄ロス、フードバンク、空き家・空き店舗・空き地の活用を進め、住民が徒歩で利用できる範囲で、住民のだれでもが利用できる地域の居場所（拠点）の整備を地区支援計画に盛り込む。
- 地区支援計画で行う事業ごとに、場所の提供やクラウドファンディング等で寄附を募り、住民に見える形で取組む。

地域共生社会とは

- 地域共生社会の実現が大切と、国の施策をはじめ、社会福祉法や介護保険制度が改正されています。
- どんな社会のあり方をめざそうとしているか？
 - ①子どもから年配者まで、支え合いながら、そこから活力が生まれてくる社会
 - ②排除され、必要とされず、存在すら忘れさられた人をつくらない社会
 - ③あらゆる組織・団体・担い手がつながる社会
- 異なる人生(いろんなルーツ)をもつ人たちが、互いにリスペクト(敬意)という価値観で緩やかにつながって地域ができている。

- そのような社会を
どうつくりだすのか？
- その担い手は誰なのか？

支え合いの地域づくりが求められている 背景と必要性

- 行政（公助・共助）にこれ以上期待できないので、自分たち（互助・自助）でするしかない
- 人口減少と地域の担い手の高齢化が深刻で新たなモデルが必要
- 孤独（ひきこもり）は健康に悪いことを認識し、社会参加で健康維持
- 日頃の取り組みが災害で救える命を増やすことにつながる
- 特殊詐欺が地域に入ることを防ぐ
- 地域に居場所があることで社会参加、自己肯定（有用）感を高め、雇用の創出（カフェ、食堂、ショップ、6次産業化）も可能
- 農水産業の担い手が不足しており、ビジネスチャンスを失いかねないため、農福連携でひきこもり若者・高齢者、生活困窮者、障がい者に活躍の場が広がっている

支え合いや地域づくりを進めるうえの ポイント

- ① 活動にプラスに寄与する人や物を、その地域から掘り起こす
- ② その地域の文化・伝統・慣習など、多くの人に馴染みのあるものをアレンジする(参加する気持ちになれるハードルの低いところをねらう)
- ③ 子どもが参加するもの
- ④ お互いさまという互酬性のあるもの
- ⑤ 同じするなら面白がれるもの(楽しさ>負担感)
- ⑥ 活動への参加が健康につながるをアピール
- ⑦ 少しでも稼げ、自由になるお金が自信と次につながる

競え! スポーツごみ拾い

eco活
エコカッ
プラス

開催600回超 楽しんで意識向上



「スポGOMI大会」に参加し、ごみを拾う親子チーム＝和歌山県橋本市

ごみ拾いにスポーツの要素を加えた「スポーツごみ拾い」のイベントが各地で開かれていく。決められたエリア内で、制限時間内に拾ったごみの量をチーム同士で競い合う。ごみ拾いといえ、従来は「社会奉仕活動」のイメージが強かったが、競技として楽しみながら参加でき、人気を集めている。

和歌山県橋本市で昨年12月中旬、「スポGOMI大会」というイベントが開かれた。この日は、市内の公園に6歳〜78歳の参加者約70人が集まった。1チームは3〜5人。公園を起点に、駅の周辺や住宅地などの約1キロメートル四方が競技エ

リアだ。1時間内に拾ったごみの量を競う。

午前10時前。スタートの合図とともに、ポリ袋やトンクを手にした参加者たちが、公園を出発した。

「あった、あったー」。ごみをみつける度に歓声が上がった。路上のペットボトル、コンビニエンスストアの袋。街中のごみが次々と拾い上げられていく。

壊れた傘などの路上で目に付きやすいごみのほか、側溝にたまったたばこの吸い殻など、細かい物もめざめと見つけていく。

イバルのいない遠くの場所まで行くか、近場でしらみつぶしに探すか。多くのごみを拾い集めるためには、その場所の状況に応じた戦略も欠かせない。

1時間後、公園に戻った各チームのごみの重さが計量にかけられた。

ごみの種類によって、重量あたりの得点に差を付けるルール。金属などの重い物は低く、吸い殻などは高く設定されている。このため、見た目の量が多なくても、勝つとは限らない。

集めたごみは計60キログラム余り。得点が上位だったチームには、和歌山県特産の梅干しなどの賞品が贈られた。母親や弟と

スポGOMI大会では、安全性を確保するため、「街中では走らない」「チームリーダーを決める」などの競技規則を定めている。イベントの実施予定などは、一般社団法人ソーシャルスポーツイニシアチブのホームページ(<http://www.spogomi.or.jp/>)で確認できる。

馬見塚さんは、ペットの散歩の途中や通勤通学の際に個人的にごみを拾う活動も勧めている。「1日1本ペットボトルを拾う、といったルールを、生活の一部に取り入れてみてはどうでしょうか」

eco活
の鍵

一緒に参加した橋本市の森下愛子さん(10)は「ごみをめっちゃ探した。楽しかった」と話した。

スポーツごみ拾いを融合したイベントの正式名は「スポGOMI」といい、一般社団法人「ソーシャルスポーツイニシアチブ」(東京都)が普及を進めている。代表の馬見塚健一さん(51)は10年ほど前、日課のランニング中にごみが気になり、拾うようになった。

そのうちに、いかに速度を落とさずに拾うかなどの「挑戦」をするようになり、スポーツをしつつごみを拾う楽しさに気づいたという。

その一方で、既存の清掃イベントでは若い人が少なく、参加者は同じ顔ぶればかりだとも感じていた。「スポーツの要素を加えて若い人を呼ぶこと、2008年からスポGOMIを開催。各地の自治体や企業と協力し、17年までに639カ所で開催、約7万6千人が参加した。また、16年からは海外でも開催するようになった。

国立環境研究所の調査では、スポGOMIに参加した子どもは、節電など、ごみ問題以外についても環境への意識が向上したという。馬見塚さんは「楽しむという経験によって、イベントが終わった後も、環境に対する意識が継続しやすい環境」と話す。

(野中良祐)

町内会・ボランティア活動の驚くべき効果!!

2018年(平成30年)1月27日(土)

享月

日

新

聞

町内会・ボランティア参加 認知症防ぐ？

リスク「25%低い」 早大など

町内会やボランティア活動に積極的な高齢者ほど認知症になりにくい――。そんな分析を、早稲田大などの研究グループがまとめた。会長や世話役などの役職を務める人ほど発症するリスクが低く、社会参加が認知症の予防につながっている可能性があるという。

愛知県の65歳以上の高齢者で、2003年時点で介護を必要としない状態だった約1万4千人の生活習慣や健康状態などを10年間追跡したデータを分析した。調査開始時点で町内会や消防団、趣味の会などの地域活動に参加していた人は約7400人で、うち半数近くが役職を務めていた。

調査の期間中、認知症と診断されたのは約2千人。地域活動に参加していた65〜74歳の高齢者が認知症になるリスクは、年齢や就労状況などの違いを差し引いても、参加していなかった人より25%低かった。さらに会長などの役職を務めていた人は、役職なしで活動に参加していた人に比べ、発症リスクが19%低かった。分析した早稲田大学院博士後期課程の根本裕太さん(運動疫学)は「退職後の比較的若いうちから地域活動に積極的に取り組みることが健康づくりにつながるのではないか」と話す。

(川村剛志)

高齢者、週に1度の運動や趣味の会参加で 介護費抑制効果(毎日新聞)

- 日本福祉大の齊藤雅茂准教授(社会福祉学)らのグループは、週1回以上、スポーツや趣味の会などに参加している高齢者は、全く参加しない高齢者と比べて11年間で介護費が1人当たり35万～60万円低いとする論文をまとめた。愛知県常滑(とこなめ)市の高齢者を対象とする長期調査の結果で、週1回以上の社会参加が1割増えれば同市だけで介護費は約8,000万円削減できる計算という。
- 「週1回以上」と答えた人は、スポーツの会で13%、趣味の会で22%。仮に「週1回以上」を1割増やすことができれば、11年間で介護費は市全体で約8,000万円削減できると見込まれるという。齊藤准教授は「これだけ削減できるのなら、会の機会を増やすためにも、スポーツクラブなどの民間事業者に助成してもいいのではないか」と話している。

出典: (<https://mainichi.jp/articles/20190504/k00/00m/040/021000c>, 2019.5.4)

「地域づくり」の3つの方向性

- ① まちづくりにつながる「地域づくり」
地域の産業や文化、地方創生との連携
福祉分野以外との連携と基盤構築
- ② 福祉コミュニティとしての「地域づくり」
福祉関係者のネットワーク
対人援助の多職種連携
- ③ 一人を支えることができる「地域づくり」
近隣のソーシャルサポートネットワーク
見守り、生活支援、居場所づくり

出典：原田正樹勉強会資料「地域共生社会の実現と福祉教育・ボランティア学習」（2018年1月6日開催）

地域のささえあい活動の試み(事例)

◇岩手県釜石市(暖チーズ)

資源ゴミのゴミ出し支援からささえあいのきっかけづくり

◇岩手県大槌町(新生おおつち)

◇大阪府豊中市(豊中めぐり)

ひきこもりがちな男性に呼びかけ農園づくり

◇兵庫県神戸市(木洩童(こもれど))

高齢者の居場所づくりから会員相互のたすけあい

出典: NHK「復興サポート 人と人のつながりが命を救う～岩手釜石市・大槌町 Part8～」

2018年1月21日(日)10:05～10:48総合放送





















































豊中あぐりのそもそも

- 年配者のうち、女性はサロンがあるが、男性の居場所がない。
- 宅地のなかの空き地を無償で社協に提供してくれる人が現れる。→無償なのに固定資産税をかけるのは理不尽と利用者が市長に交渉し、「地域福祉のために使って欲しい」と提供された土地の固定資産税を減免するルールができた。
- 現在、6億円の土地を無償で借りて、農園をする。

豊中あぐりの収穫物の活用

- 校区デイサービスでの朝市
- 地域会館での販売
- 移動販売車（動くマルシェ）での販売
- 子ども食堂への提供
- 収穫した西瓜で子どもたちが西瓜割り
- ジャガイモは「あぐりコロツケ」（6次化）
- サツマイモは「あぐり焼酎」（6次化）



サツマイモが焼酎になりました

豊中あぐりの効果

「あぐりメンバー23人に聞いた、“あぐり効果”」

①新しい友だちができた

- ・本当に楽しい。ここに来るまではプランターで野菜を作っていて野菜としゃべっていたが、ここでは仲間としゃべれる。
- ・夫婦の会話も増え、仲がよくなった。

②健康になった(何人も血糖値が下がる)

- ・血糖値が300を超えていたが、100に下がり、好きなお酒が、また飲めるようになった。
- ・よく運動し、仲間とよく笑い、野菜を食べるようになった。
- ・主治医から、何かとくべつなことがあったのかと問われ、あぐりですと答えている。

③人間関係が広がった

- 元気になった。
- あぐり以外の活動に参加するようになったり、ボランティアに参加する人が多くなった。
- 妻が子ども食堂にかかわっているので、共通の話題が増えた。

出典：社会福祉法人豊中市社会福祉協議会（2018）『豊中市社会福祉協議会が進める社会資源開発シリーズ① 豊中あぐり』19、26、27頁

記憶に残る大災害

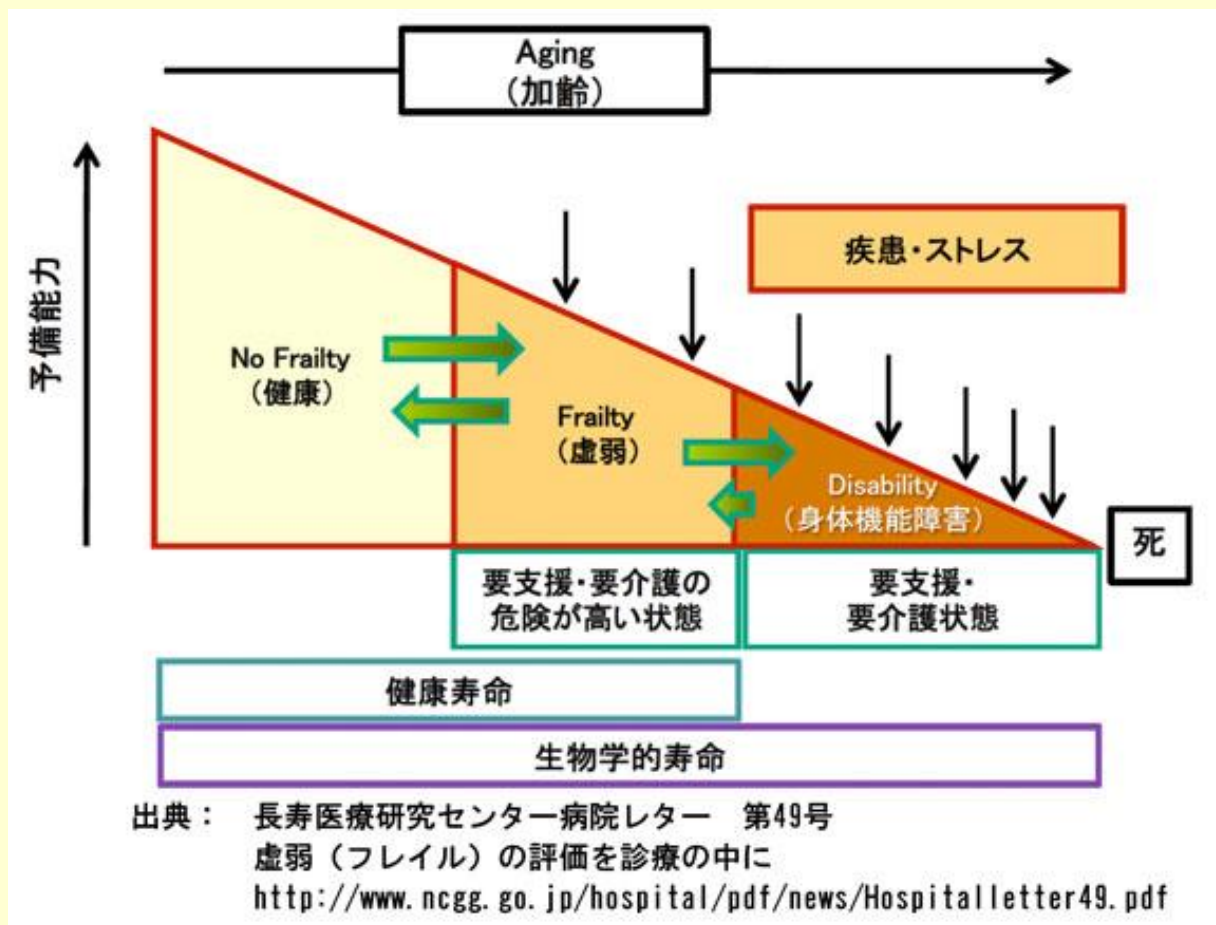
- 北海道南西沖地震(1993)
- 阪神・淡路大震災(1995)
- 新潟県中越地震(2004)
- 東日本大震災(2011)
- 登別・室蘭暴風雪(2012)11/27～11/28
- 熊本地震(2016)
- 台風第10号(ライオンロック)(2016)
- 大阪北部地震(2018)6/18(月)7時58分 震度6弱
- 西日本豪雨(2018)6/28～7/8
- 台風21号(スーパー台風)(2018)北海道には9/5未明
- 北海道胆振東部地震(2018)翌3時7分 震度7 ブラックアウト

急がば回れ

- 新潟・東日本の調査により、「普段出来ていないことを災害時にすることは不可能」と多くの方が語った。
- 災害発災後の初動対応は、少しできつつある。
- しかし、いつ来るか分からない災害への備えは不十分であるが、災害時対応のみの対応は機能しない。
- 平常時の対応が災害時の対応につながる。
- 一方で、地域社会では、孤立死、ひきこもり、ゴミ屋敷、生活困窮、虐待等生じていて、その対応も求められている。

- しかし、**サイレント・プア（声なき貧困）**への対応は福祉専門職・機関だけでは、早期発見、制度の狭間で対応に苦慮している。
- また、地域住民はサイレント・プアの具体的解決にはほとんど関心がない。
- でも、**防災・減災**には我が事として、地域住民も関心があることを活用することは可能。
- 住民との協働で防災マップ作成等を通じて、地域社会のサイレント・プアへの気づきとその対応、平常時の支援のあり方を話し合い、理解者・協力者を拡大することは可能。
- 一方で、福祉に限らない地域住民の生活環境改善への協力（**地域づくり**）に無関心であってはならない。

社会参加は「フレイル」を予防する！



高齢者が要介護状態に陥る過程には意図しない衰弱、筋力の低下、活動性の低下、認知機能の低下、精神活動の低下など健康障害を起こしやすい脆弱な状態（中段階的な段階）を経ることが多い。

このことを「フレイル (Frailty)」として日本老年医学会が2014年5月に提唱した。

出典：PT-OT-ST.NET「高齢者の虚弱を『フレイル』と日本老年医学会が提唱。フレイルとは？」
(<https://www.pt-ot-st.net/index.php/topics/detail/401>,2018.9.4)

社会参加は介護・死亡リスクを下げる

日本経済新聞
2018年(平成30年)11月5日(月曜日)

介護・死亡リスク1.7倍 独居で交友少ない高齢者

一人暮らしで人付き合いが少なく社会的に孤立した高齢者は、そうでない人に比べ、介護が必要なたり死亡したリスクが1.7倍高いとの調査結果を筑波大などの研究チームがまとめた。

研究チームは滋賀県米原市と協力し、同市内の65歳以上を対象に調査。

有効回答が得られた6603人について、2011年から6年間、要介護認定を受けたり死亡したりする割合を追跡した。社会的なつながりが健康に与える影響を調べるため、①近所付き合いがない②独居③老人会や地域の祭りなど社会活動への参加がない④経済的に困窮の4項目の指標を設定。このうち2項目以上に当てはまる人は、6年間のうちに半数近くが要介護や死亡となり、4項目に全く当てはまらない人に比べ1.7倍、割合が高かった。

社会的な孤立に加え、運動・認知機能など心身の活力が低下した「フレイル」という状態になった場合、要介護や死亡の発生率はそうでない人の2.3倍と、さらにリスクが高まった。

研究チームの山田実・筑波大准教授(老年学)は「介護予防で運動の呼び掛けは一般的に行われているが、例えば『みんなで話しましょう』といった社会的な交流を促す取り組みも重要だ」と指摘している。

住民の社会参加と地域力を高める 意義

- ①日頃の支え合いで防災・減災の効果を高められる
- ②ワイワイガヤガヤと面白がり、誰もが参加できる地域住民の交流につなげられる
- ③参加者自身の認知症予防・健康と生きがいにつなげられる

この写真から何がみえますか？



出典：NPO法人榎本地域活動協議会ホームページから(<http://www.egao-ageruyo.com>)

支えあいの相互関係（互酬性）

- 同じ人の2つの立場

（たすけ「支え手」、たすけられる「受け手」関係）

・子どもの見守り→隣近所の者同士の安否確認、社会的つながり、情報交換→子どもとの関係のなかで（遠くの孫より近所の子どもとの日の交流、元気もらう）

→1日のスタートのスイッチ
（身だしなみ、めりはり）



誰が為に地域の支え合いはある!?

最初のきっかけ

困っている人を助けたい。自分のできること、経験、知識を時間があるから、誰か、地域のために役立てたい

地域の支え合いを通じて

身近に人とのふれあう機会がふえ、自分の居場所ができ、自分を必要としてくれる人がいると感じられ、相手から学ぶことが多く、日々の生活のリズムとなり、外出の機会がふえ、健康と自己肯定感情(有用感)が高まる

マザー・テレサのことば

- 説教してきかせても、それは人とふれあう場にはなりません。ほうきをもってだれかの家をきれいにしあげてごらんない、そのほうがもっと雄弁なのですから。
- 愛の反対は憎しみではなく**無関心**である。
- 飢えている人がいます。でもそれは、パンがないためではありません。**愛、思いやりへの飢え、だれかの「自分」でありたいという思いがみたされない飢え**なのです。
- 最大の病はハンセン病や癌や結核などではありません。**それは誰にも必要とされず、誰にも気に留めてもらえず、すべての人から見捨てられているという孤独**です。
- 人間にとってもっとも悲しむべきことは、病気でも貧乏でもない。**自分はこの世に不要な人間なのだと思います。**
- **最も大きな苦しみは、やはり孤独**です。愛されていないと感ずることですし、だれ一人友がいないということなのです。
- 最悪の病気と最悪の苦しみは、**必要とされないこと、愛されないこと、大切にされないこと、全ての人に拒絶されること、自分がだれでもなくなってしまうこと**だと、より実感するようになりました。
- 愛に対する飢えの方が、パンに対する飢えを取り除くことよりも、はるかに難しいのです。
- 誰にも世話をされずに一人で寂しく死んでいくことなどあってはなりません。
- **人間のほほえみ、人間のふれあいを忘れた人がいます。これはとても大きな貧困**です。
- あなたも私たちと同じように望まれてこの世に生まれてきた大切な人なのですよ。
- どんな人にあっても、まずその人のなかにある、美しいものを見るようにしています。
- やさしい言葉は、たとえ短く簡単な言葉でも、いつまでもいつまでも心にこだまします。
- 私たちは、この世で大きいことはできません。小さなことを大きな愛をもって行うだけです。
- もし貧しい人々が飢え死にするとしたら、それは神がその人たちを愛していないからではなく、あなたが、そして私が与えなかったからです。
- 日本人はインドのことよりも、日本のなかで貧しい人々への配慮を優先して考えるべきです。**愛はまず手近なところから始まります。**
- 世界平和のために何ができるかですって？ 家へ帰って、あなたの家族を愛しなさい。

出典：「名言集 心を揺さぶる最高の言葉」

(<https://grapefruitmoon.info/%E3%83%9E%E3%82%B6%E3%83%BC%E3%83%BB%E3%83%86%E3%83%AC%E3%82%B5.html>,2017.11.18)

孤独は健康をむしばむ

- 孤独はタバコ(15本／日)に匹敵する健康被害
- 孤独は肥満よりも健康へ悪影響
- 孤独が原因で体調不調となり、欠勤や生産性が低下

英国政府の孤独の定義と原因

定義「人との交わりがない、あるいは足りないという、主観的で好ましくない感情」

原因「社会的関係の質や量についての現状と理想に不一致があるときに起きる」

出典：朝日新聞(2018年7月18日朝刊、国際面10頁)

「ふくしでまちづくり」のめざすもの

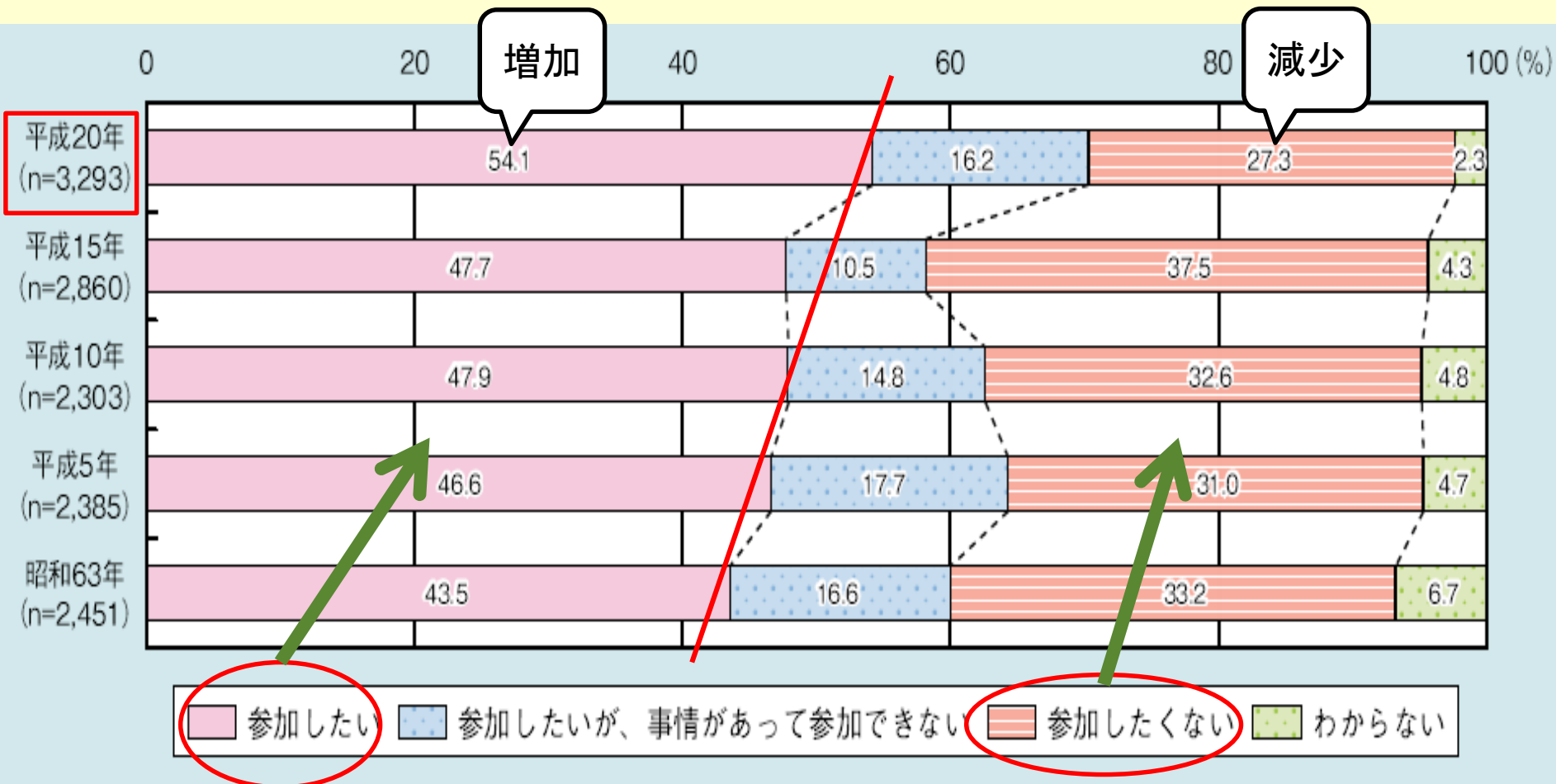
- 何か、一から新しく作るものではない。
- 既にあるモノ（住民の声・申し出）が**つながるだけ**でできるもの（あるモノが**つながるだけ**で、新しい動きとなり、新しいモノとなる）。
- お互いに負担が**「楽」**になる。
- **「好きだから」「面白いから」**が人を喚び、参加者が役割を得ることで自尊感情・自己肯定観をもって主体的に**盛り上がっていくもの**。
- **支え、支えられる関係**が一人のなかで共存（助けられ上手になる）。

「ふくしでまちづくり」のすすめ方

- 地域の気になることは何でも取り上げる！
- 優先順位は「できそうなところ」から！
- 「できない理由」でなく、「できる方法」を考える！
- 話し合いは、自由な発言を尊重しつつも、毎回、互いに協力して落しどころを見つけていく！
- わたし、おれ、ぼくにもできることがある！
- 活動の継続性のため、担い手は、「好きだから」「面白いから」というイベント等の参加者から手あげ方式で！
- 既に「あるモノ」同士・勝手連でワイワイがやがやと、担い手自らが愉しむ活動に！
- 地域のネットワークは、防災・減災をキーワードにゆるく結びつくと広がる！
- 10年、20年と将来をみすえて少しずつ力をつけていく！

写真等出典：NPO法人榎本地域活動協議会ホームページから(<http://www.egao-ageruyo.com>)

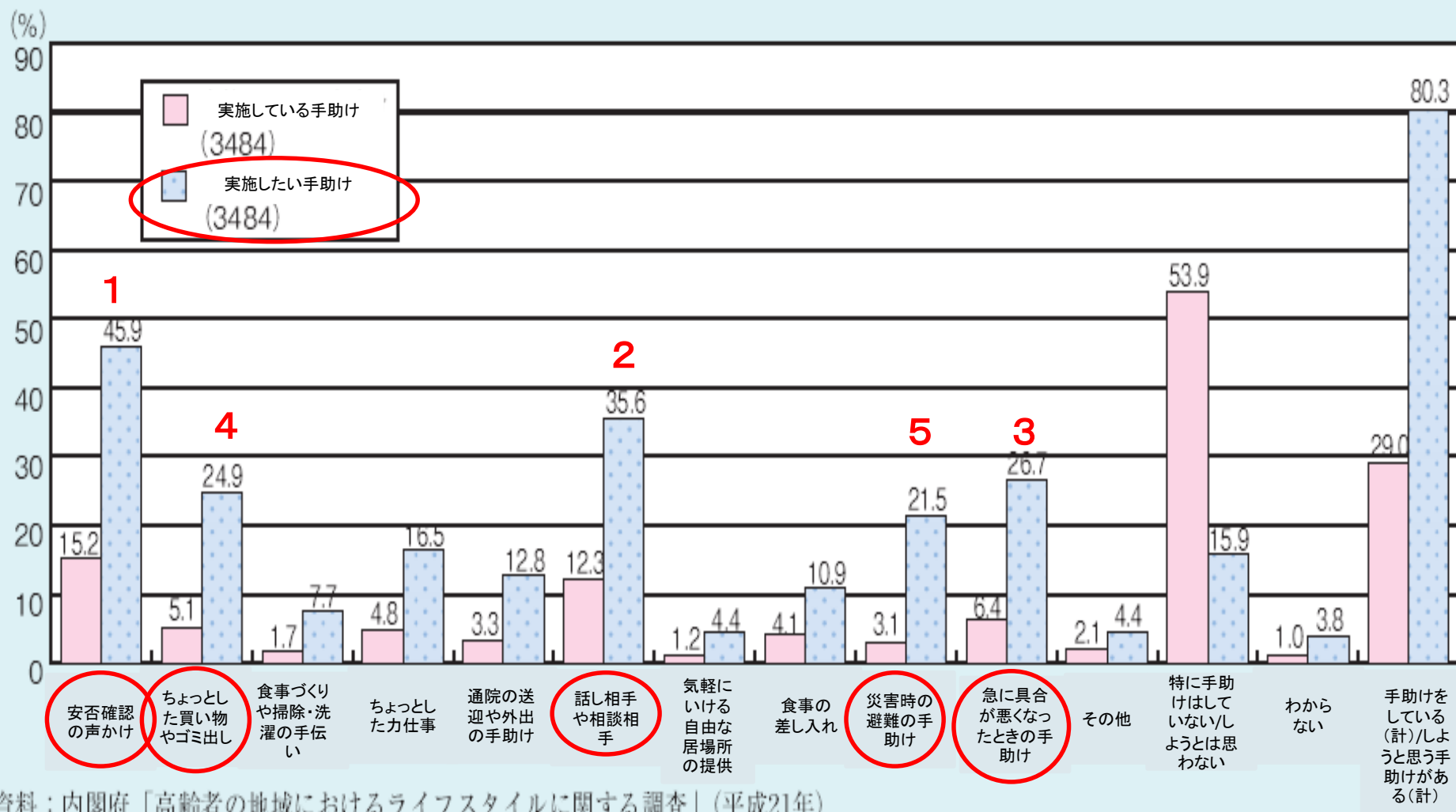
図1 高齢者のグループ活動への参加意向 『平成23年版 高齢社会白書』より



資料：内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」(平成20年)

(注) 調査対象は、全国60歳以上の男女

図2 困っている世帯への手助け 『平成22年版 高齢社会白書』より



資料：内閣府「高齢者の地域におけるライフスタイルに関する調査」(平成21年)

(注) 調査対象は、全国60歳以上の男女

地域の福祉専門職・機関とつながる

- 社会福祉協議会
- 地域包括支援センター
- 福祉施設
- ボランティアコーディネーター
- ケアマネジャー
- 生活支援コーディネーター
- コミュニティソーシャルワーカー



地域住民と福祉専門職・機関が日時と場所を決めて、小地域圏毎に定期的に地域の気になることの情報交換から、地域生活課題解決に向けての取組を検討する。ワークショップ方式等で。

地域の支え合いのマッチング

これまで

ボランティア依頼者とボランティア希望者を社協ボランティアコーディネーターがマッチング

依頼者は福祉施設や在宅障がい者が多かった

これから

社協ボランティアコーディネーターは、ケアマネージャーや包括職員と協働し、地域社会のなかに新たに潜在的な担い手の希望者を発掘し、希望者近隣の在宅要援護高齢者などにケアプラン上で、また、地域の居場所（地域食堂など）に地区支援計画上で緩やかに結びつける

地域デビューのきっかけ

【参加を促す】

- 地域活動への参加意向に関する資料のように、地域住民は自分のもつの能力や時間を地域に役立ててもいいと思っている。
- しかし、特に男性は、自分から名乗りを上げることはない。だが、声をかける、お願いすることにより、役割認識をもち、参加してくれる人がある。
- 男性は役割があるとそこが居場所になる。
- 若い人でも声をかけると参加してくれる人はいるはずである。

各種催しの拡大のきっかけ

新たな担い手の発掘のポイント

- はなてん音楽サロン(2006)の第1回目が無事終了した会場で参加者から「めっちゃ楽しかったで！また、やってなあ〜！」
 - スタッフからは、「これ毎回、自分らでするの大変やで！」
 - そこで、会場の参加者100名ほどに「自分らでは毎回するの大変やから、音楽サロンの運営を手伝ってくれる人いませんか〜!？」
 - すると、2人が「これと同じようにやったらいいんでっしゃろ!? こんなん好きやから、自分たちがやります!」
- この経験がきっかけで、他の催しも同じように参加者から、運営に参加してくれる新たな担い手を発掘していき、拡大していった！

子どもをダシにする

- 子どもの関わる活動には、親やその友だちが関心をもつ
- 子どもに家庭と学校の中間に地域のおっちゃん・おばちゃんのいる居場所を提供する
(朝ご飯、宿題・勉強、おしゃべり、あそび)
- 子どもから元気・生活のメリハリ・日々の健康・外出の機会・役割(自己肯定感・有用感)・おしゃれ(身だしなみ)心などをもらう
- 地域のお祭りに中学生・高校生の部活の発表から屋台の手伝いをお願いする
- 地域の清掃や花植など子どもと一緒にする

地域の支え合い活動は 認知症予防と長生きにつながる！

- イギリスの研究で、ボランティア活動をしている人の死亡リスクはボランティア活動をしない人の死亡リスクの20%も低く、抑うつリスクも低く、生活満足度が高いことがわかった。
- 分析では、他者のために自分が役に立っているということが幸福感や満足感を高め、仲間と一緒に活動することによって人とのコミュニケーションがとれるため、認知症やうつ症状の改善に役立つとのこと。

出典：健康＋生活「ボランティア活動は認知症予防、長生きもできる、幸せ感も味わえる！」
(<http://health-to-you.jp/dementia/borannthiadeninntisyoyoubou3917/2016.10.17>)

「地域づくり」は、 地域社会と命を守る保険

- この保険は、予測されるリスクに対して行われる地域住民一人ひとりの事前の取り組み。
- 保険をかけたからといって、必ず保障される性格のものではないが、かけてるとかけてないとは、安心感が異なる。
- しかし、保険という地域づくりを行うことで、地域住民の連帯感をはぐくみ、リスクに対して救える命がふえるなら、あなたはどうする!?

地域住民のつながりは「ゆるく」

- 総論賛成各論反対では、前にすすまない
- 話し合いは煮込み料理と同じ
- 活動内容は小さくても、たくさんがつながる
- 時には助けられ、時には役に立てる関係
- だれもが参加でき、好きなときに参加できる
- 気軽に、ふらりと立ち寄り、一緒に食事をし、時間を共に過ごす居場所づくり（空き家・空き店舗・自宅）
（朝ご飯、ランチ&カフェ、居酒屋に1日の中で変身）
- 居心地のいい「ゆるい」関係を維持する
- 時には意気投合し、つながり、何かを成し遂げる



新たな地域の担い手確保で 使えるかもしれない殺し文句 (メリットを伝える)

①健康にいいよ！ →社会参加は身体にいい

②安心感がもてるよ！

→会話のある顔見知りができ、独居でも誰かが気にかけてくれる

③居場所ができるよ！

→日常的に出かけていっても受け入れてくれる場所がある

④自己有用感が高まるよ！

→誰かが自分のことを必要としてくれていると感じられる

断り文句の「わずらわしい」は、つながっているからこそ生まれる感情

地域の支え合い活動は チャーハンづくり

- 地域の支え合い活動では、他の地域の成功例を見て、うち地域にはあれないこれがないと言っても生産的でない。
- 地域の支え合い活動は、あるものでチャーハン_ンを美味しく作ることに似ている。
- アイディア勝負で、既存のもので何が作れるかのイメージの構成力が重要である。あり合わせの材料に味を調える調味料が専門職の力ともいえる。



小樽市地域福祉計画策定委員会のみなさま ご清聴ありがとうございました



注：NPO法人榎本地域活動協議会に関する紹介
の中で使用された写真等は、全て同団体の許可
を得て使用しております。

