

鳥取県智頭町
 ～『自分らしく』暮らし続けられるまちを目指して～
 智頭町福祉のまちづくり推進フォーラム

「つながり」で創る！「つながり」で出来る！ ～住民主体の地域づくりのすすめ～

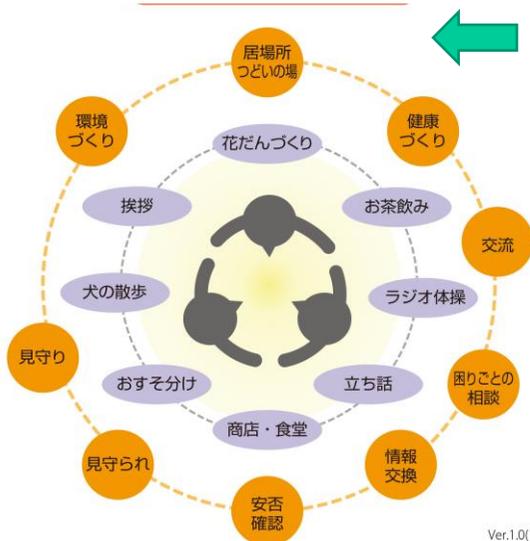
2024. 3. 3

特定非営利活動法人 全国コミュニティライフサポートセンター (CLC)
 池田 昌弘

まずは住民のみなさんから

ふだんの暮らしぶりを教えてもらう！

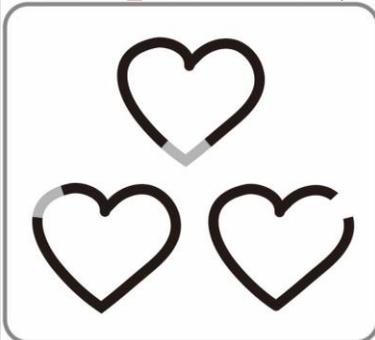
ことから始めよう！



すると、“人と人とのつながり”や暮らしのなかで“互いを気にかけて”ちょっと困ったことがあると“頼り・頼られ(支えたり支えられたり)”という関係(姿)が見えてくる。これを「地域のお宝」と呼ぶ！

こうした関係が豊かな人(世帯)や地域ほど、安心・安全感が高いがそうした暮らしは当たり前過ぎて自覚されていない場合が多い。気にかけてやえ合っていることの『意味』や『価値』を“見える化・見せる化”して地域みんなで共有し次の世代につないでいく！

友人・仲間、親しい近所の人“つながる”ことから、
互いを“気にかける”、それぞれができることで“支え合う”！
(頼り・頼られる)



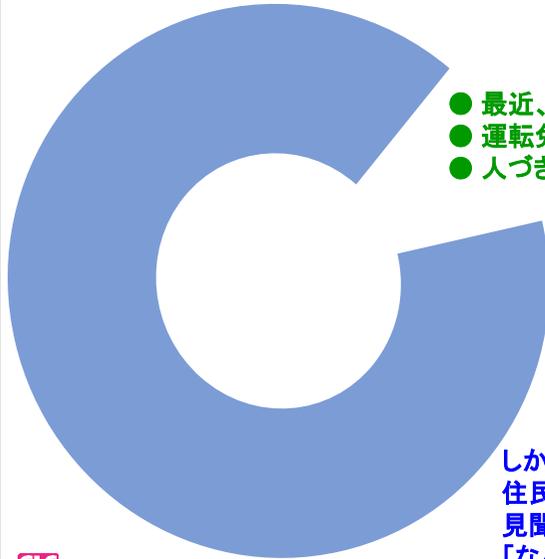
気心知れた仲間との
“支え合い”だからこそ
「オンリーワン」の
“支援”になっている！

- ◆ 毎日2~3人でお茶飲み ⇒ (これぞ住民主体の)通いの場(超ミニミニサロン)
- ◆ 昨日も今日も見かけていないので… ⇒ 声かけ(安否確認)サービス
- ◆ ついでに乗せていってあげるよ ⇒ 送迎(移動支援)サービス
- ◆ ついでに必要なもの買ってきてあげる ⇒ 買いもの代行サービス
- ◆ ついでに、ゴミ出しておくね ⇒ ゴミ出しサービス
- ◆ 体調心配で、食事のおすそ分けね ⇒ 食事(配食)サービス

👉 こうした“つながり”があれば、「サービス」でなくともなんとかなる！

福祉関係者は、
地域を知るために
まずは、「ニーズ調査／課題探し」から
始まる。

何か困ったこと(課題)はありませんか？



- 最近、食事づくりが難儀になってきた…
- 運転免許証を返納して、買いものが…
- 人づきあいが苦手でひきごもりがち！

『じゃあ、
配食サービスを、
移動サービスを、
通いの場を立ち上げよう！』となる。

しかし、地域を訪ね、
住民の「ふだんの暮らしぶり」を
見聞きすると、
「なんとかしている・なんとかなっている」
ことが見えてくる！



- 毎日のように、近所からおかずが届くのよ！
- ついでに買ってきてくれる、ときには、
買いものに一緒に連れて行ってくれるの
- 気にかけてくれている人がいて、
ことあるごとに、声をかけてくれるの

「課題」はくっきり見えるが、
「できていること」はぼんやりとしか見えない

↓

しかし、「おおよそはできている」
(なんとかしている・なんとかなっている)

👉 **ここに注目!!** 私たちの国の最大なる課題
➡ 「孤独・孤立」

➡ 「発想の大転換」が必要!!



住民に「ふだんの暮らしぶり」を教えてもらうと 「困っていること」よりも「できていること」を 話してくれることが多い!!

➡「困っていること(課題)」だけを聴くのではなく、
「できていること(お宝)」も聴かないと、本当の暮らしは見えてこない!!

- ◎ 夜更かししても、ご近所が心配しないように、いつもの時間にカーテンを開ける!
- ◎ お風呂は、何かあってもすぐに気づいてもらえるよう、朝入るようになっている!
- ◎ 近所のひとり暮らし同士で、毎晩のように夕食会をしている!
- ◎ 近所の人がついでに買って来てくれる、乗せていってくれる、おすそ分けも届く!
- ◎ 何かあった際に気づいてもらえるよう、近所のお店に頻繁に顔を出している!
- ◎ スーパーで出会う知り合いとの立ち話は、安否確認の場でもあり、ミニサロン!
知り合いとおしゃべりをしたくて、買いものの時間を合わせて行っている!
- ◎ 週1で立ち寄る酒店に、2週連続来なかつたら親せきに一報をお願いしている!



★仲間とのつながりのある暮らしが「楽しい」「幸せ」と仰る!!

👉 こうした暮らし方を「地域のお宝」と呼んでいる!!



若年層が減り、スーパーオールドが増える地域では、
特に「健康寿命」で人生を全うできるような努力が必要

健康長寿の秘訣: 千葉県柏市調査(柏スタディ)の結果より

(東京大学・高齢社会総合研究機構/2012年~)

健康長寿のポイント ※「社会性」=「社会参加・社会とのつながり」

① 社会性があって、② 毎日よく動き、③ よく肉料理を食べる

これまでの調査では、高齢になると、筋力は努力して維持しなければ、年間
数%ずつ筋力や筋肉量が減っていくことは、わかっていた。しかし……

- 今回の調査で、筋肉量の減少(サルコペニア)の原因の最上流に「社会性」が
位置づけられる。栄養状態が衰えて、血液中の各因子の値が落ちてから社会
性が落ちるのではなく、社会性が衰えるところから活動性が低下し、負の連鎖が
始まる、ということが明らかになった。
- 近所での集い、カラオケ、ゲートボール、散歩といった日常的な娯楽も十分「社
会性」維持に役立つし、それが筋肉量の維持、フレイル予防につながる。
- 虚弱(フレイル)予防の視点から、筋肉量の減少(サルコペニア)を目的とした調
査を実施。咀嚼力、どんな食事、どんな運動をしているかなども聞いた。

出典:「文藝春秋」(2015年7月号)p344~p355 「2025年『老人大国』への警告」

一生を通じて私たちが健康で幸福にしてくれるものとは？ ～富でも名声でもなく、良い人間関係に尽きる～

人生を幸せにするのは何？：アメリカ ハーバード大 成人発達研究
1938年から75年間にわたる724人の男性の追跡調査の結果から

※健康で幸福な人生を送るためには、良い人間関係に尽きる

(1) 周りとのつながりは 健康に本当に良いということがわかった

○家族 友人 コミュニティとよくつながっている人ほど幸せで、身体的にも健康で、つながりの少ない人より長生きするということがわかった。孤独は害となるという結果が出た。重要なのは、身近な人たちとの関係の質である。

(2) 50歳代の人間関係の満足度が、80歳代の健康で幸せな生活につながる

○50歳で幸せな人間関係にいた人が、80歳になっても健康だった。

○パートナーとともに幸福だと感じていた人たちは、

80歳代になり、身体的苦痛があっても、精神的に幸福だという結果がでた。

(3) 良い人間関係は、身体の健康だけでなく 脳をも守ってくれる

○何かあったとき、本当に頼れる人がいると感じている人の記憶ははっきりしている。
そうでない人は、記憶障害がでている。

元気で長生きな人に共通する生活習慣

決め手は

「きょういく」と

「きょうよう」です

星旦二／ワニ・プラス／2016.6.25

「きょういく」とは、

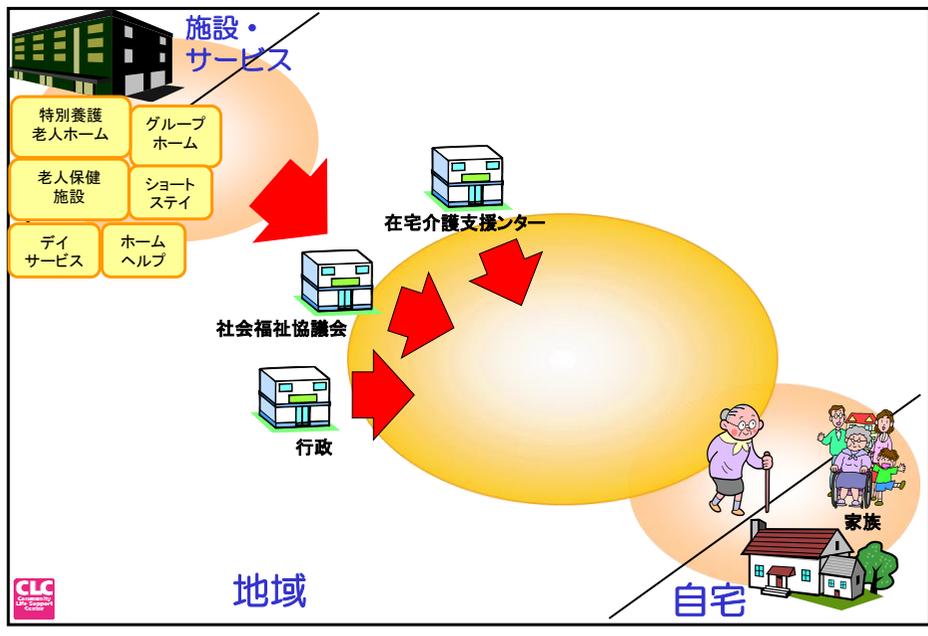
「今日、行くところ (通いの場) がある」

「きょうよう」とは、

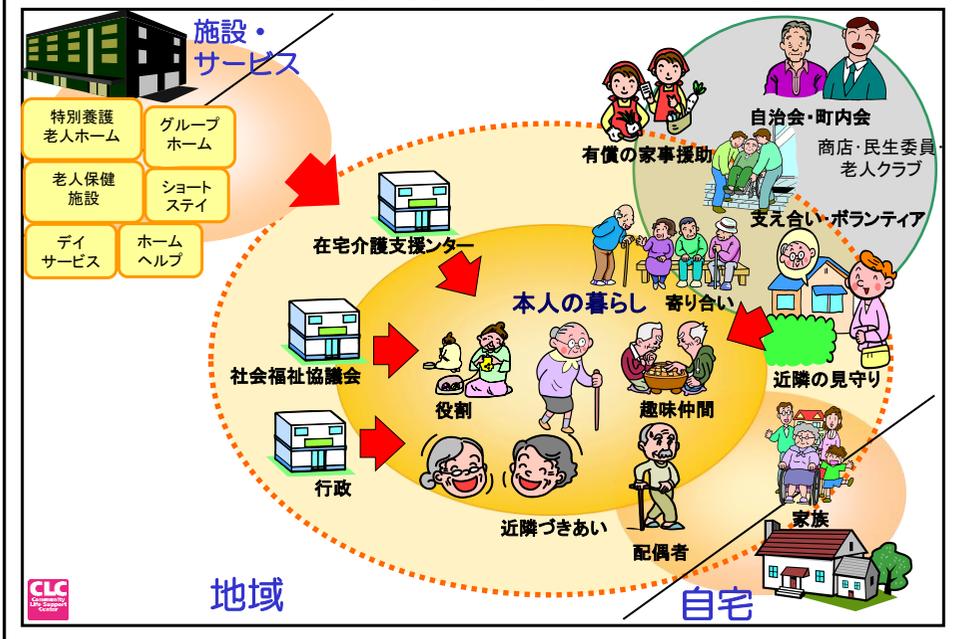
「今日、用事 (役割・活躍できる場) がある」

星旦二／ワニ・プラス／2016.6.25

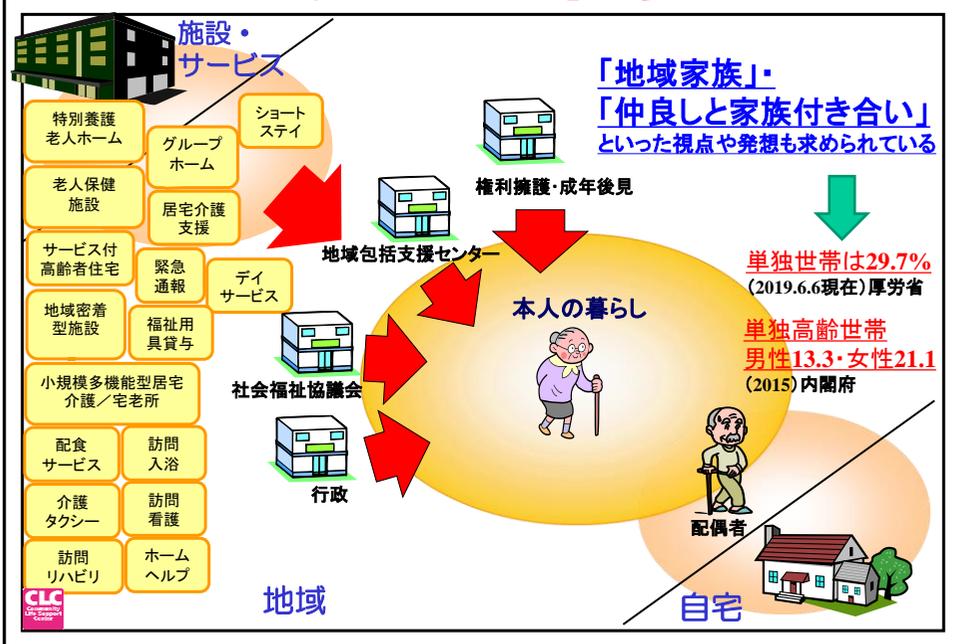
「介護保険前は、わずかな『介護サービス』しかなかった」



「しかし『本人と支え合う多様なつながり』があった」



「気がつけば『制度・サービス』は整ったけれど…」



(介護保険サービスを含む)「個別支援」の強化は、「つながり」の希薄化を招く！ → 「つながり」を豊かにする「地域づくり」の支援が重要！

デイサービスです

サービスは、ちょっと離れたところへ・ところから

ホームヘルパーです

茶飲みに行っても、いないことが多いんだ

近所は、日常的に気にかけている

フロが来たから、毎朝、声かけしなくても、大丈夫ね

個別支援の強化 → **孤立の支援になることも!**

- ◆ 個別支援のサービス提供だけでは、「支え合い」は生まれない!
- ◆ 「制度」によるサービスだけでは、つながりも築けない。

専門職やサービスに任せておけば安心!
[安心すると無関心になる]

個別支援と**つながり(地域支援)**は表裏 → **表裏のバランスが大事!!**

「住民も専門職もみんなで支え合う地域に⇒改正介護保険」

特別養護老人ホーム

老人保健施設

サービス付高齢者住宅

地域密着型施設

小規模多機能型居宅介護/宅老所

配食サービス

介護タクシー

ホームヘルプ

グループホーム

ショートステイ

住宅介護支援

緊急通報

福祉用具貸与

地域包括支援センター

社会福祉協議会

行政

訪問リハビリ

権利擁護・成年後見

有償の家事援助

自治会・町内会

商店・民生委員老人クラブ

支え合い・ボランティア

近隣の見守り

家族

本人の暮らし 寄り合い

役割

趣味仲間

近隣づきあい

配偶者

地域

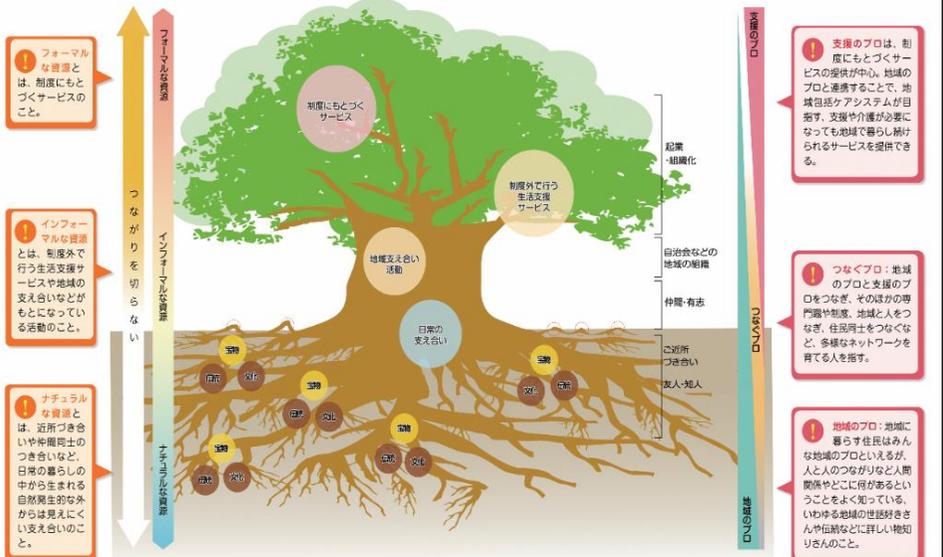
自宅



- ## 地域づくりのポイント
- **「楽しいから参加するし、継続する！」**
 ※「課題探しから始めない」「楽しいことの中かに課題解決も散りばめられている」
 - **「専門職も、暮らしにまぜてもらおう」**
 ※「住民の気にかける関係を壊さない」「住民を巻き込むのではなく住民に巻き込まれる」
 - **「住民だけでなく専門職も楽しくないと続かない！」**
 ※「専門職が楽しめないものは、住民も楽しくない」「課題探しは行き詰まる」
 - **「住民のできることを奪わない、じっくり待つ」**
 ※「急かさない。急かすと、どうしたらいいかを専門職に委ねることにつながる」
 - **「『主役は住民』でないと意味がない」**
 ※「主体はその地域に暮らす住民」「『住民主体でどうやらせるか!』の不思議」
 ※生活支援体制整備事業で訪問した地域で聞こえてきた住民の声
 「行政や社協、包括の人たちがニコニコして地域にやってきましたら危ないと思え! また何かやらされるぞ!」

地域づくりの木

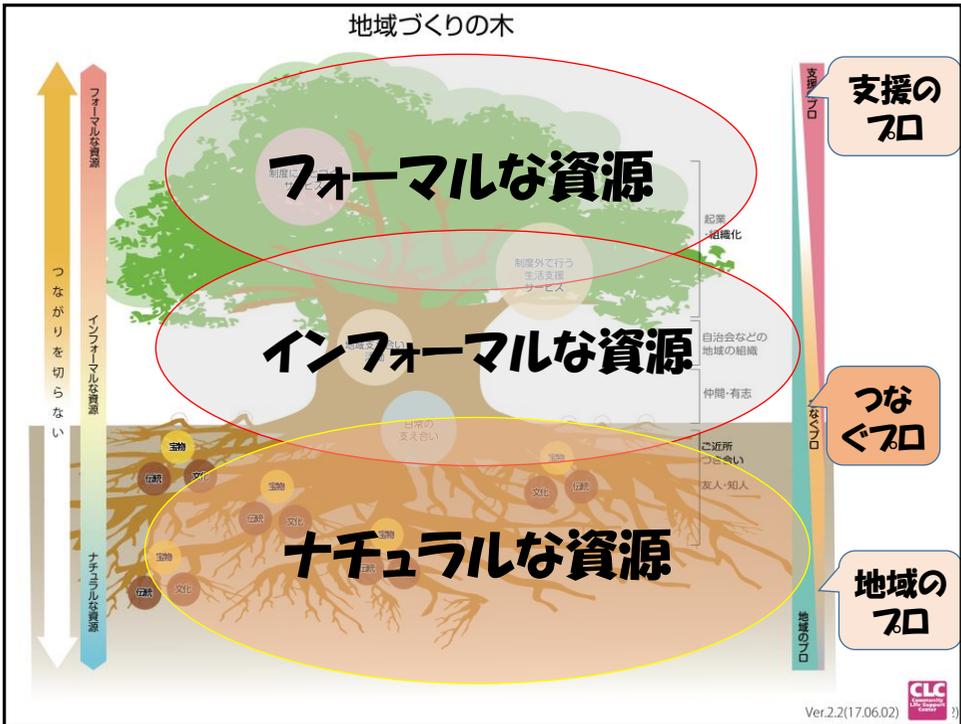
第5回 地域共生社会推進検討会
池田昌弘構成員 提出資料 (抜粋) ①

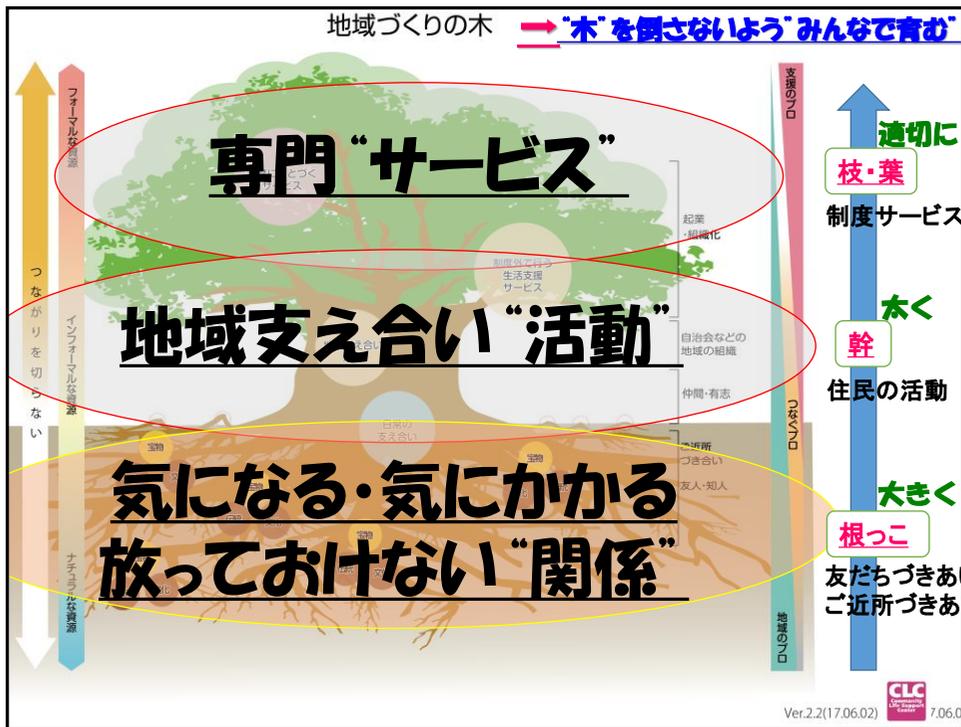


「宮城県高齢者保健福祉計画(第8期みやぎ高齢者元気プラン)(P49掲載図)」



地域づくりの木





「地域住民同士のケア・支え合う関係」には、「インフォーマルな資源」と「ナチュラルな資源」があり、「ナチュラルな資源」の意識化が重要。

第5回
地域共生社会推進検討会
池田昌弘構成員
提出資料（抜粋）②

- ・ 地域基盤を維持強化していくためには、地域住民の支え合い（互助）をベースとした地域づくりを進めていくことが重要となる。
- ・ 「地域づくりの木」の図のとおり、地域を支える社会資源は、「枝葉」・「幹」・「根っこ」に分かれていて、それぞれフォーマルな資源（制度に基づくサービス）、インフォーマルな資源（制度外サービスや町内会やボランティアによる活動等）、ナチュラルな資源（近所づきあひや、そこから発展した日頃の生活の支え合い等）に分類される。
- ・ 地域づくりの木で、枝葉や幹が茂るには、根っこの部分が大きく広がり、枝葉や幹をしっかり支えていることが重要。ナチュラルな資源は、日常の営みとして、特段意識されずに行われていることが多いため、住民も専門職も、このたいせつさに気づかない場合が多い。
- ・ これを「地域のお宝」と呼び、地域づくりを進めるためには、地域の宝物を知ること、見つけ出すことから始め、これを見える化、見せる化し、住民相互で共有するプロセスを継続していくことが重要。
- ・ 地域づくりは、「地域のプロ」である住民と「支援のプロ」である専門職を、「つなぐプロ」である自治会長や民生委員等の地域のリーダーと生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）等がつなぎ、一緒になって進めるもの。
- ・ 高齢者が増え、介護保険や医療保険等が増加することで「枝葉」は大きくなり、一方で地域のつながりが弱くなって「根っこ」が縮小するとこの木は倒れるが、この木を倒さないようにするためにも、「枝葉」は適切に伸ばし、「根っこ」は厚くしていくことが求められる。

人と人が「(顔を合わせる機会が増え)つながる」ことから、

「**気になる存在**」が生まれ、

それが「**気にかけて合う仲**」となって、

ちょっと困ったことがあると、

「**頼り・頼られ(支えたり・支えられたり)の関係**」へと
発展していく姿に気づく！



- ご近所(向こう三軒両隣)が気になる
- いつも顔を合わせる仲間(サロン仲間・趣味仲間など)が気になる
- 毎日のように電話で話す、ちょっと離れた友人・知人が 気になる
★(寝込んでいたら…、亡くなっていたら…、出火したら…と気になる
だから、「声がけ」や「おすそ分け」などで見守る)

★「支え合い」は、嫌いな人とは行われていない★
↳ しかし、嫌いな人ほど、気になるもの！



男は集められるのは苦手！

男の居場所は「つくる」よりも「探す」もの!!

- ◆ 子どものころの「秘密基地」や男だけでつどう「隠れ家」のような居心地のよい場所に「生息する」といった感じ。
- **男だけでつどうほうが気楽という感覚** - (or 紅一点)
◆ 集められるのなら、役割がないと居心地が悪く、
すぐ家に帰りたくなる!!アルコールがあれば、いつまでも…

- 納屋や浜・港、川、畦など
- 農機具屋やバイク屋、釣具屋など
- 居酒屋や喫茶店、スナック、精米所など

◆ 固定された「場所」ではなく、

- 行動をともにする釣り仲間、釣りの合間の立ち話
- 野球などのスポーツを含む、趣味をともに楽しむ仲間



「役割を奪わないで」という切実な声

👉 特技や趣味など“楽しめること”があれば
「いくつになっても役割があり、頼り・頼られて、活躍できる」
これが“生ききる力”となる!!

○ 東日本大震災の被災地で聞かれる高齢者の声

震災後「ありがとう」と言う回数が増えた！

震災後「ありがとう」と言われることが減った！

「私たちも『ありがとう』と言われるようなことがしたい！」

○ ある老人クラブの、90歳代会員からの“お願い”

「老人クラブに来たときくらい、

私たち90歳代にも、おにぎりくらい握らせて・・・」と懇願された！

○ 役割があれば、デイサービスでなくてもいい

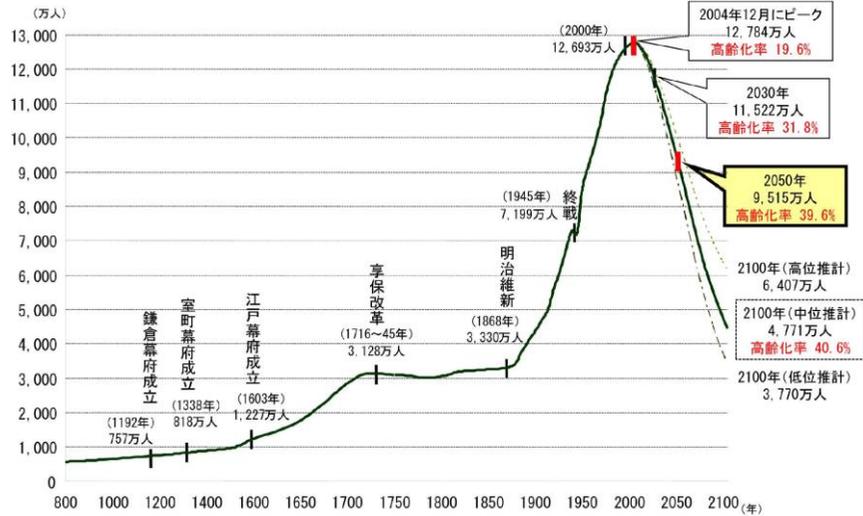
「忙しくて、デイサービスに通う暇がない」「デイサービスを

卒業して、自分たちで通いの場をつくってしまった」・・・！

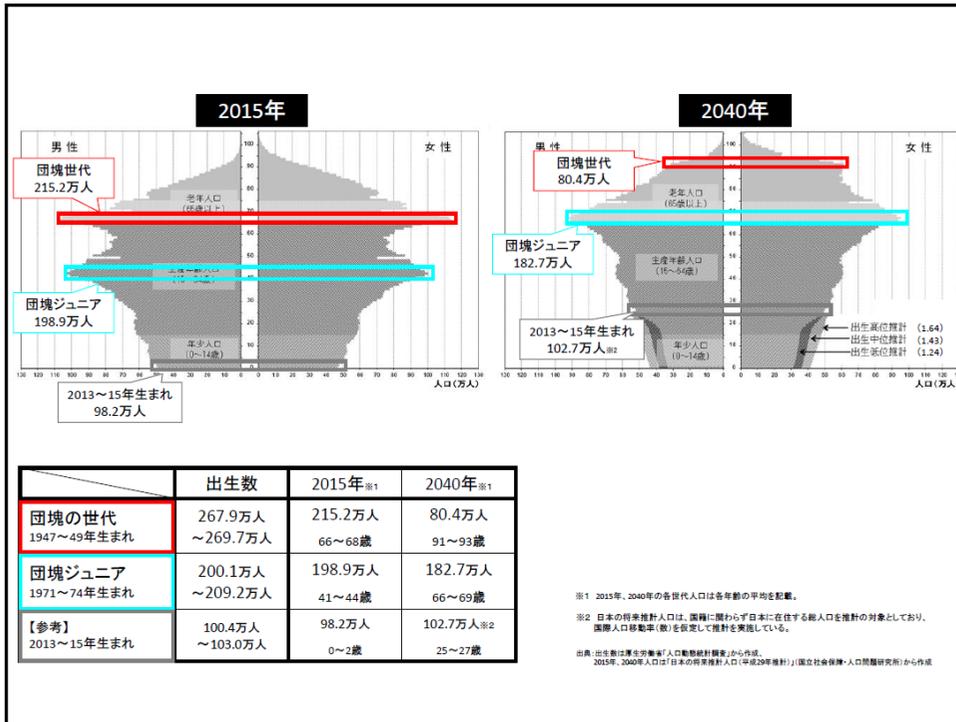


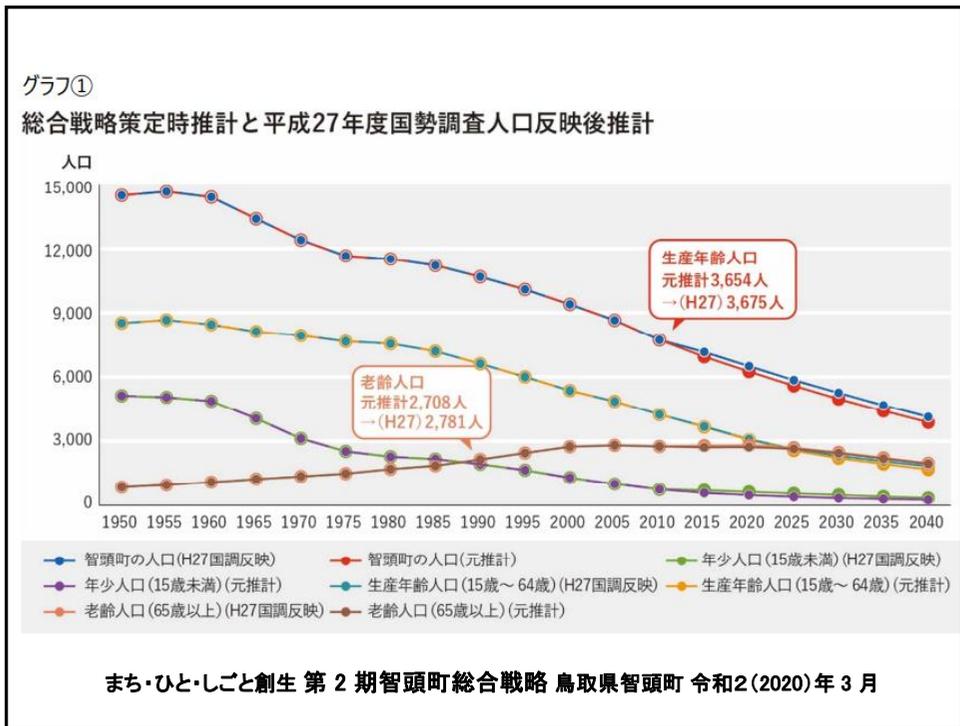
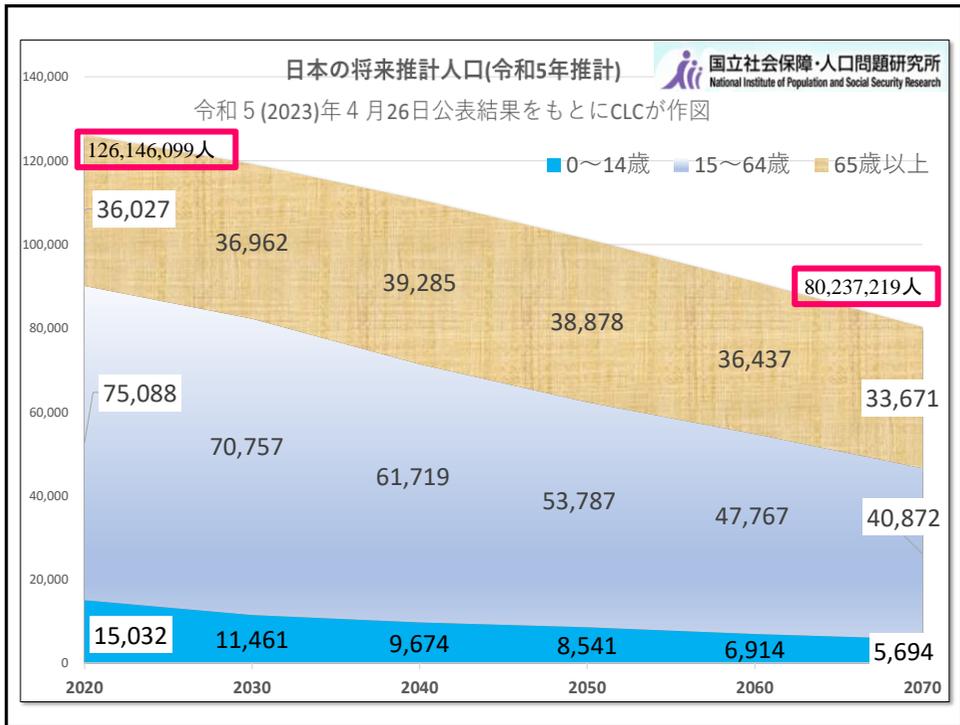
我が国における総人口の長期的推移

○ 我が国の総人口は、2004年をピークに、今後100年間で100年前（明治時代後半）の水準に戻っていく。この変化は、千年単位でみても類を見ない、極めて急激な減少。



出典:「国土の長期展望」中間とりまとめ 概要(平成23年2月21日国土審議会政策部会長期展望委員会)





5年10年15年先

“通いの場”は、「公民館」から「職場」へ

- 人手不足・収入減で、昼間帯地域活動に参加できる人は急減！
「つくるサロンは飽和?!」「サロンを解散して、新たに始める?!」...
👉 こうした小さな変化は、今後の社会変化の予兆!!

- “**職場**”は『**フレイル・認知症予防**』
『**気にかけて・支え合い**』等々を**「フル装備**」

- ① フルタイムではなくとも、定期的に通う。
- ② 定期的に通うためには、規則正しい生活が求められる。
- ③ 身なりを整え、通勤が運動になる。
- ④ 職場で、休憩時間などに職員とのおしゃべりや、打ち合わせや会議での意見交換で、頭も使う。
- ⑤ ときには、同僚とのランチや仕事後の飲み会も。
- ⑥ 体調が悪く、無断欠勤などがあれば、職場が、あるいは、職場仲間が必ず駆け付けて支えてくれる。



〔山形県米沢市板谷地区(28世帯40人・高齢化率63.6%)〕

通称「板谷地区女子会」と呼ばれるサロンでは、
参加者が口を開けば、『名言』続出!!

「(この地域の人たちは)

他人に(適度な)迷惑をかけながら、

自分らしく生きているのよ！」



※ 板谷地区には、50年前、約1千人が暮らしていた！
現在は、28世帯40人が住み、高齢率は63.6%。

友人や仲間、親しい近所の人との間で、
「適度な迷惑をかけ合える」=「おたがいさま」の関係を育み、
制度・サービスも上手に活用しながら、
支え合って暮らすなかで、「幸せ」を実感している！



「地域のお宝」の取材・発表会に参加して・・・

- 祖母がいつも明るく、いきいきしているのは
外に出て、仲間と活動しているからなのだと思います
- ◆ 母はたまに、ご近所さんとおかずのおすそ分けを
しているが、あまり気に留めたことはなかった
ほんのちよつとのおすそ分けが
ご近所を気にかけて、支え合う関係を育む効果
のあることに気づいた
- 僕は人づきあいが苦手なんだけど、実践に話を見聞きして
人との関わりが“たいせつ”だということがわかった

(北海道幕別町) 2020.11 35/50

ママのHOTステーション KAMISHIRO

【受付・相談】 HOTステーション事務局 (匿名希望) TEL:050-3551-2881

あかちゃん応援隊 / ベビチアさん募集

ママ達が集まる勉強会やイベントの際に、スタッフと一緒に赤ちゃんを見守っていただける方を募集しています。

ベビチアさん 赤ちゃん応援隊からベビーチア(Baby cheer)を想像し、ボランティアさんの名前の意味合い 仕事感を取り払った関わり方を地域のみなさんとしていきたい!という思いから cheer応援という言葉を使わせていただきました。

乳幼児救急講習会

今回の見守りイメージです

場所: 上士幌消防署内
日程: 11月23日(水・祝)
11月29日(火)
あさ10時から1時間半程度

どちらか都合の良い日程でのご参加お待ちしております。
【連絡先】050-3551-2881(くらしま)
もちろん両日での参加もスタッフ一同大喜びです

普段のママのHOTステーションにも、是非ぶらっと赤ちゃんを見に来てくださいね!

その後も、ママのHOTステーションにベビチアさんが遊びに来てくださるようになり、交流が続いています。



80歳代の「頼ってくれてありがとう。がんばるよ。」
「私がチラシ配っというあげるから!」

おばあちゃん達が
自発的に動き出した!!!!

ママたちからは、「(困った時には他人に)頼ってもいいんですね!?!」という声も!!

北海道上士幌町(元)生活支援コーディネーター 倉嶋香菜子さん提供