

講演3 日本における高齢者の地域参加、社会貢献

医療経済研究機構 主任研究員 服部真治氏

司会：澤岡

海外の2つの報告をうかがいました。さて、日本はどのような状況でしょうか。日本は、2000年から介護保険制度がスタートしています。海外から見れば遅れているのか、それとも進んでいるのか。そのことを明らかにしていくために、日本の最新トレンドについてご報告をいただきます。

第1部講演にて松岡さんから、イギリス、デンマーク、オランダは「福祉国家」から「参加型社会」に大きく変わっているというお話がありました。ワールさんからはオランダの実態についてのお話の中で、大きく2回の改革が行われたと説明

いただきました。日本の介護保険も大きな改革が2回行われています。私は、1回目には八王子市役所で、2回目には厚生労働省で関わりました。その経験を踏まえ、お話しします。

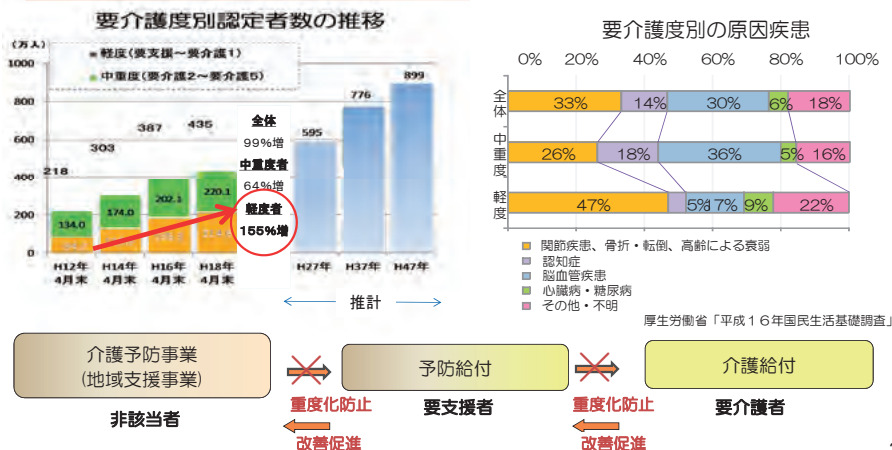
図表3-1

介護予防導入の経緯（平成18年度創設）

厚生労働省資料

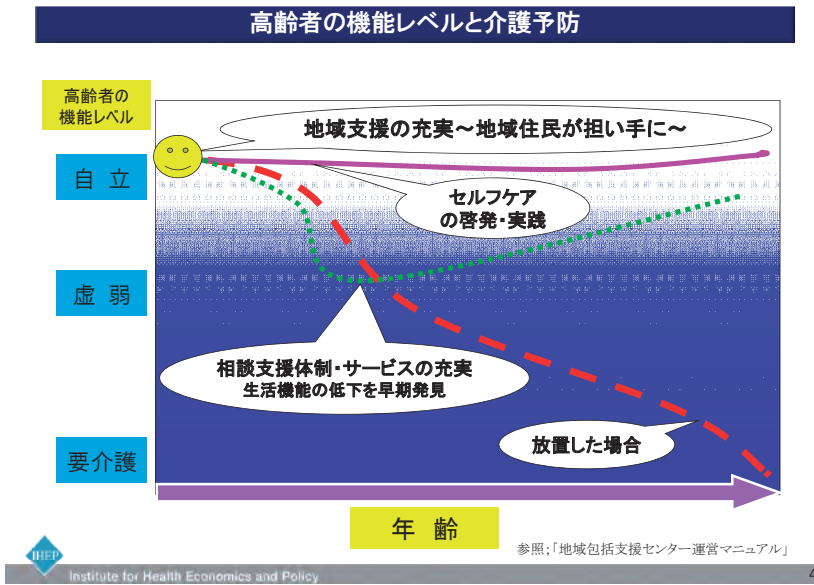
- 要支援・要介護1の認定者（軽度者）の大幅な増加。
- 軽度者の原因疾患の約半数は、体を動かさないことによる心身の機能低下。

定期的に体を動かすことなどにより予防が可能！ → 予防重視型システムの確立へ



日本の介護保険制度の最大の特徴は、予防重視型システムだということです。2006（平成18）年の介護保険制度の1回目の大きな改正で、予防重視が明確になりました。当時、要支援・要介護1の軽度認定者が大幅に増加し、その原因疾患が廃用症候群であったため、体を動かすことにより予防することになりました。予防給付と、要介護認定を受ける前からの介護予防事業により、重度化防止、改善促進を行うことになったのです（図表3-1）。

図表 3-2



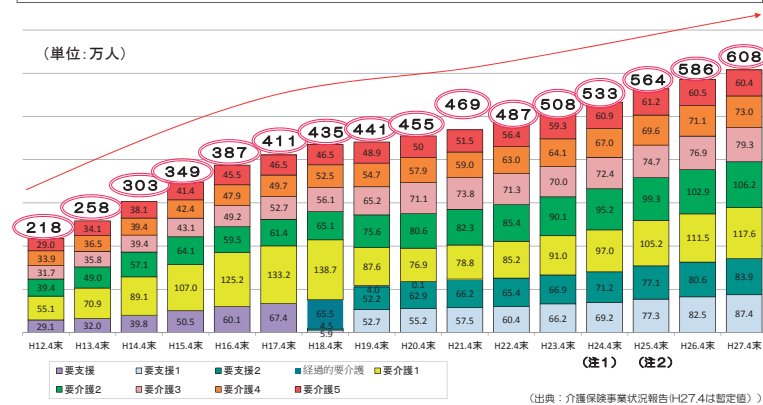
図表 3 - 2 は、縦軸が高齢者の機能、横軸が年齢です。人間は年齢を重ねるとだんだん体が動かなくなりますが、これに対してご自身での健康管理・セルフケアを啓発しました。ただし、皆さんがセルフケアできるとは限らないので、地域の方々が担い手となって健康を維持する活動を支援し、加えて要介護に至る前の早い段階で発見し、機能回復を図ろうとしました。ところが、これは効果が期待どおり上がらなかったのです。

図表 3-3

要介護度別認定者数の推移

厚生労働省資料

要介護(要支援)の認定者数は、平成27年4月現在608万人で、この15年間で約2.79倍に。このうち軽度の認定者数の増が大きい。また、近年、増加のペースが再び拡大。



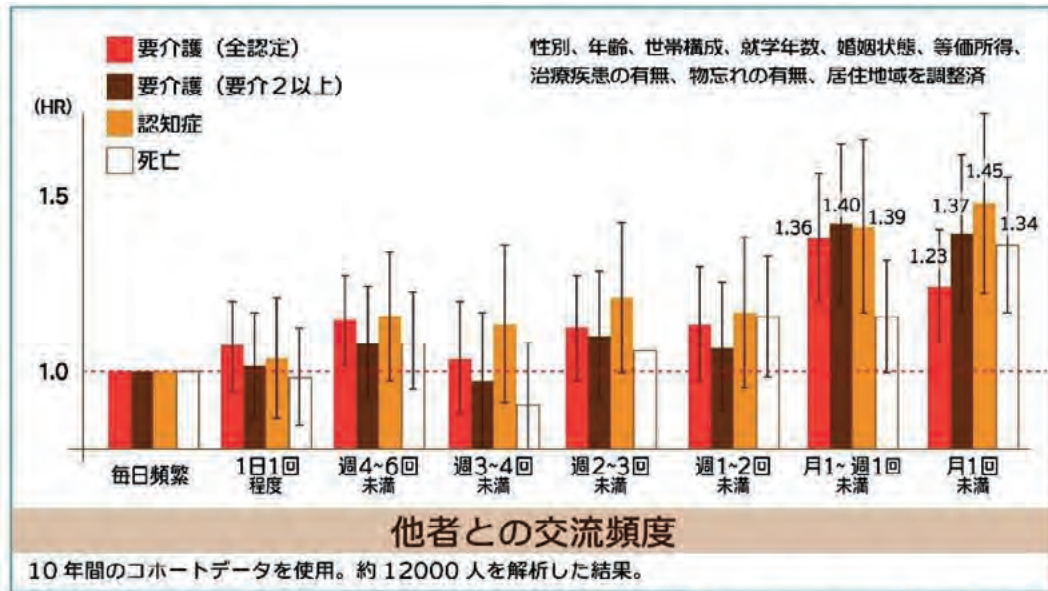
注1) 陸前高田市、大槌町、女川町、桑折町、広野町、楡葉町、富岡町、川内村、大熊町、双葉町、浪江町は含まれていない。
注2) 楡葉町、富岡町、大熊町は含まれていない。

図表 3 - 3 は、介護保険制度が制定された2000（平成12）年から2015（平成27）年までの要介護認定者数の推移です。制度改正を実施した2006（平成18）年は一時的に要介護認定者の増加ペースが緩和しましたが、以降再び増加しています。グラフの下部の要支援等軽度認定者が特に増え続けており、予防重視型システムの効果が期待どおり上がっていないことが表れています。それではどうするかということで、さまざまな研究が進められ、その成果がでてきました。

図表 3-4



人との交流は週 1 回未満から健康リスクに ～月 1 回未満では1.3倍、早期死亡に至りやすい～



斉藤雅彦・近藤克則・尾島俊之ほか (2015) 日本公衆衛生雑誌, 62(3)より

7

地域づくりによる介護予防を推進するための研究 (27410101)

図表 3 - 4 は、他者との交流頻度と健康リスクの相関についての 10 年間の追跡調査結果です。毎日頻繁に他者と交流している人と比較して、月

に 1 回以下しか他者と交流しない人は、1.3 ~ 1.4 倍程度、要介護認定や認知症になりやすいという結果がみられました。



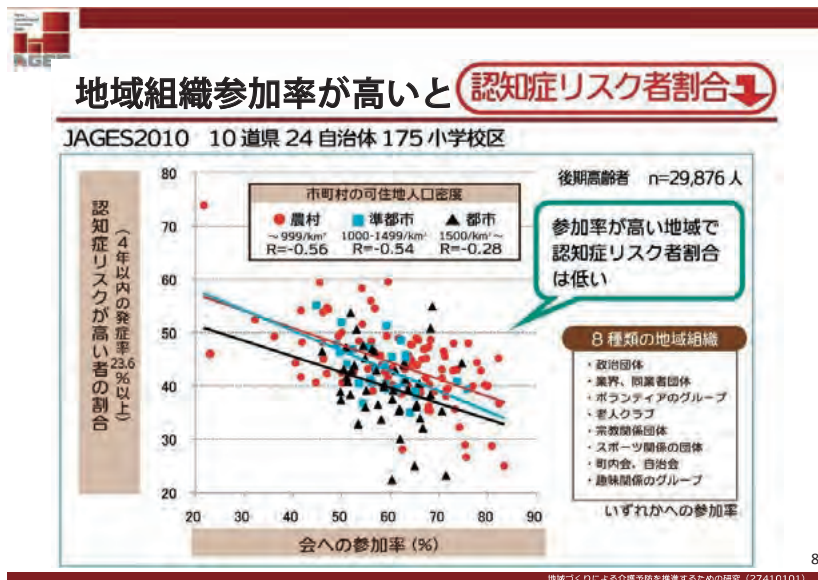
服部真治氏

1996 年、東京都八王子市入庁。2005 年より健康福祉部介護サービス課。その後、介護保険課主査、財政課主査、高齢者支援課課長補佐、高齢者いきいき課課長補佐を経て、2014 年より厚生労働省老健局総務課・介護保険計画課・振興課併任課長補佐。2016 年より現職。

老健局では新しい総合事業のガイドラインの作成から普及までを一貫して担当した。

図表3-5は、自治体毎の4年以内の認知症発症率と地域組織参加率の相関をまとめたものです。まず住んでいる地域によって認知症発症リスク者割合が大きく異なることがわかります。そして、ボランティア、老人クラブ、町内会、スポーツ、趣味等の地域の会への参加率が高いほど、認知症リスク者割合が低いことが判りました。よって、どうやって地域組織への参加を広げるかが、大事になってきます。

図表3-5

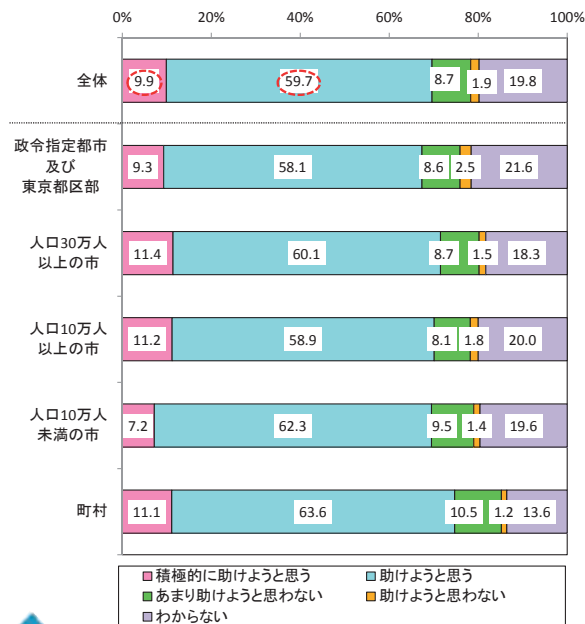


図表3-6

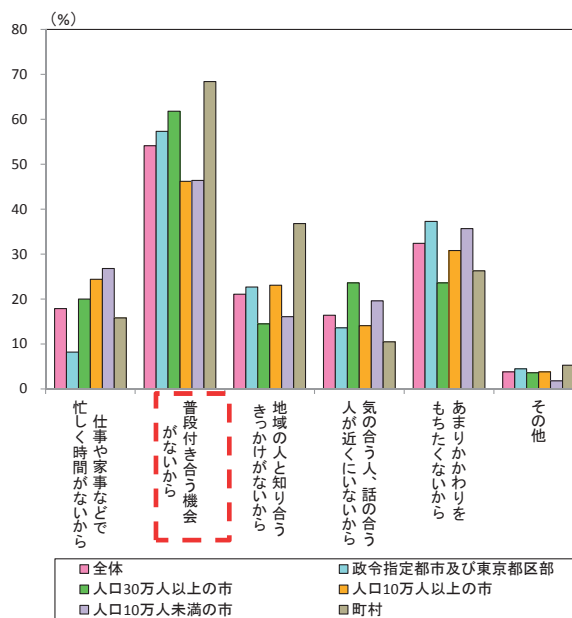
困っている人がいたら助けようと思うか

- 地域で困っている人がいたら「助けようと思う」人は69.6%
- 「助けようと思わない」理由の最も多いものは「普段つきあう機会がないから」

【設問】地域で困っている人がいたらあなたは、助けようと思いますか (ひとつだけ)。



【設問】「あまり助けようと思わない」・「助けようと思わない」と回答した人にその理由は何ですか(2つまで)。

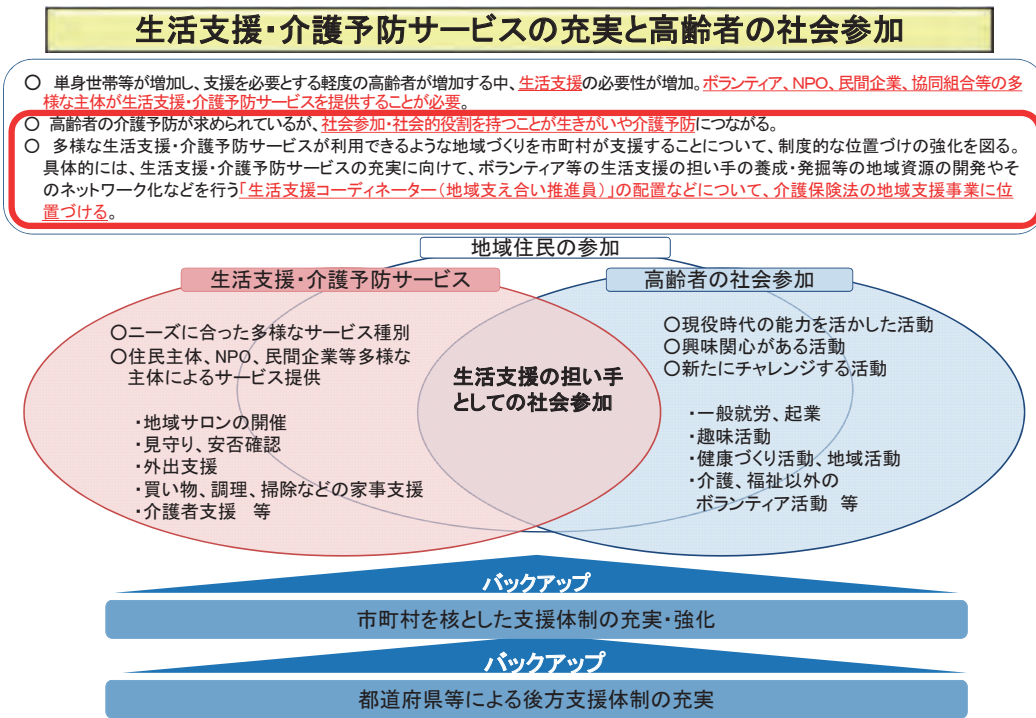


資料：厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託「高齢社会に関する意識調査」(2016年)

図表3-6は、「困っている人がいたら助けようと思うか？」に関するアンケート結果です。どのような人口規模の自治体でも、7割の人は、地域で困っている人がいたら助けると回答しており、

一方、3割の人は、助けようと思わないと回答しています。助けようと思わない理由で最も多いのが、普段つきあう機会がないからというものです。つまり、知らない人は助けられないということです。

図表 3-7



最初の改革で体を動かすなどの予防重視型システムの効果が期待どおり上がらなかったため、図表3-7にあるように、社会参加を推進することで介護予防を実施する政策に変更されました。そして、困っている人がいたら助けたいという人が多数いることから、そうした人たちが活躍できる

ような環境を作っていくことになりました。

そこで、高齢者の社会参加の推進、生活支援、介護予防サービスの充実に向けて、介護保険制度の中で、各市町村に1名、市町村内の概ね中学校区に1名、「生活支援コーディネーター」が新しく配置されることになりました。

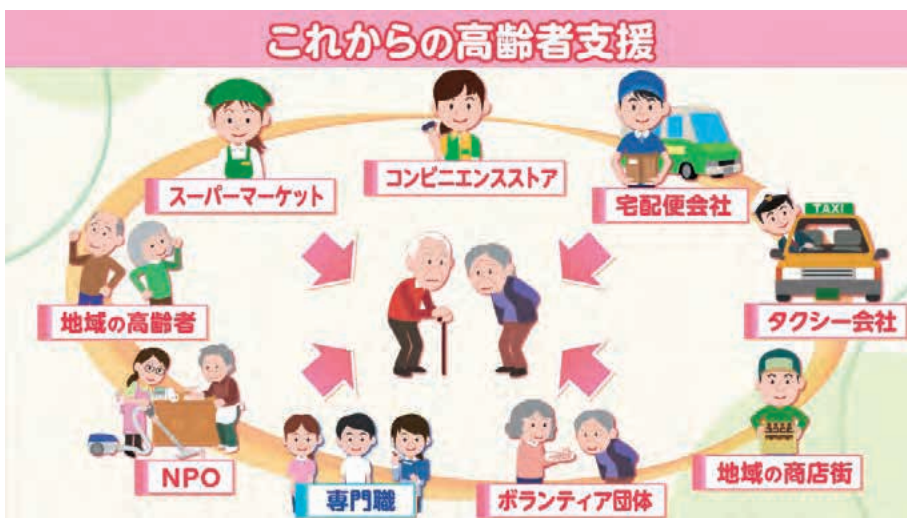
図表 3-8



出典：平成28年度老人保健健康増進等事業「地域包括ケアシステムの構築に資する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な市町村職員に対する研修プログラムの開発及び普及に関する調査研究事業」報告書（三菱UFJリサーチ&コンサルティング）

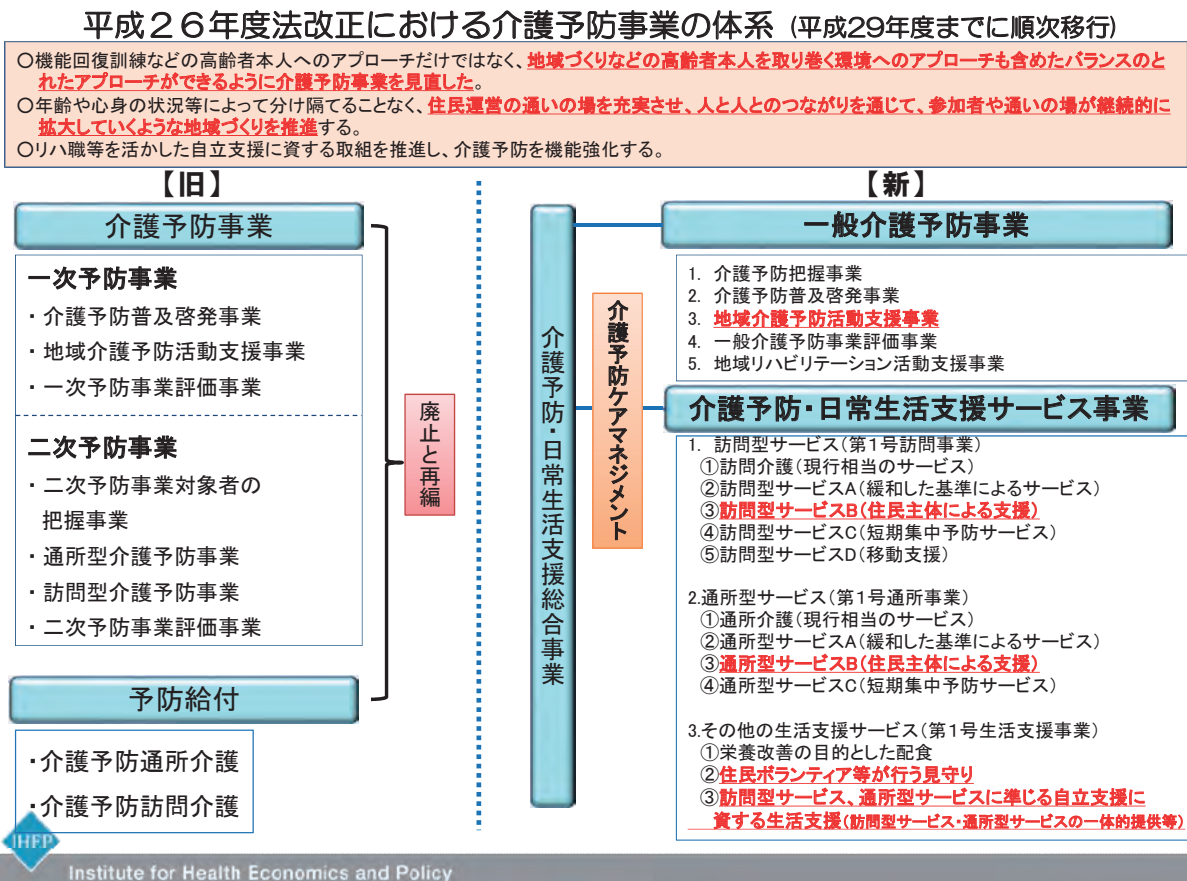
この介護保険制度の改正の本質は、「してあげる」から「することを支える」に変えることです。つまり、松岡さんからお話があった欧米と同じです。従来は、デイサービス、ヘルパーなど専門職が予防給付のサービスを提供してきましたが（図表3-8）、これを専門職だけでなく地域のみなどで支援し、支援やケアを必要とする人が、できる限り地域の方々と交流する、住み慣れた地域でこれまでのように暮らせるようにすることが予防につながると考えました（図表3-9）。

図表 3-9



出典：平成28年度老人保健健康増進等事業「地域包括ケアシステムの構築に資する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な市町村職員に対する研修プログラムの開発及び普及に関する調査研究事業」報告書（三菱UFJリサーチ&コンサルティング）

図表 3-10



そこで図表3-10の右側にあるように、介護給付はデイサービスと訪問介護を“給付”から“事業”に移行させました。国の基準による個別給付をやめて、各市町村が決める事業に移行するという事です。オランダの改正とよく似ています。

では、具体的にどう支えるかを皆さんで考えていただきたいと思います。一人暮らしで、手芸や

編み物を趣味に持ち、ご自宅にお友達を招いて、サークルのようなことをやっていた女性が(図表3-11)、ある日道で転んで、足を骨折してしまいました(図表3-12)。一人暮らしで、買い物にも困るし、台所にも立てないので、この方は介護認定申請をしました。

図表 3-11



出典: 平成23年度老人保健推進協議会「地域包括ケアシステムの構築に関する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な取組に関する検討プログラム」の開催及び普及に関する調査研究事業(調査書:「3.5.1のケアモデル」)

図表 3-12



出典: 平成23年度老人保健推進協議会「地域包括ケアシステムの構築に関する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な取組に関する検討プログラム」の開催及び普及に関する調査研究事業(調査書:「3.5.1のケアモデル」)

図表 3-13



出典) 平成28年度老人保健健康増進等事業「地域包括ケアシステムの構築」に関する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な市町村職員に対する研修プログラムの開発及び普及に関する調査研究事業」報告書(三葉リリサーチ&コンサルティング)

介護申請をしたのですが、この方はしょんぼりしています(図3-13)。なぜ、しょんぼりしているかという、趣味の編み物サークルを諦めたためです。地域包括支援センターに相談して、新しい友達づくりのためデイサービスに行くこと、また、買い物や調理は訪問介護サービスを利用することを提案されています。

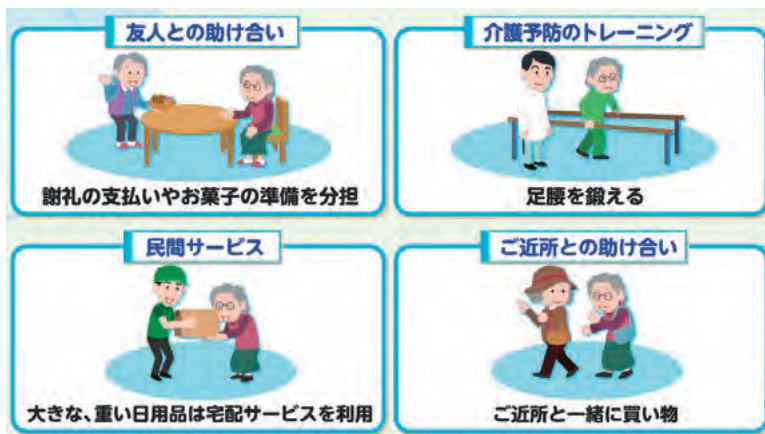
図表 3-14



出典) 平成28年度老人保健健康増進等事業「地域包括ケアシステムの構築」に関する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な市町村職員に対する研修プログラムの開発及び普及に関する調査研究事業」報告書(三葉リリサーチ&コンサルティング)

これを、「してあげる」から「することを支える」に変えるにはどうすれば良いのでしょうか。まず、編み物サークルをやめると言った時に、友人はなぜ止めることができなかったのかということです。「私たちがお茶菓子を出すくらいのことならやるので、続けましょう」となぜ言えなかったのか？ 本人が編み物サークルを続けられるよう、それを支える専門職はいなかったのでしょうか？

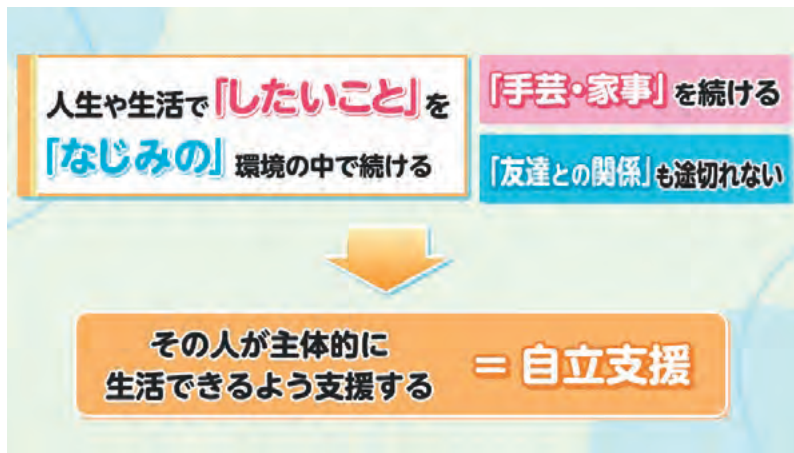
図表 3-15



出典) 平成28年度老人保健健康増進等事業「地域包括ケアシステムの構築」に関する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な市町村職員に対する研修プログラムの開発及び普及に関する調査研究事業」報告書(三葉リリサーチ&コンサルティング)

また、買い物については、大きいものは宅配サービスを利用するという方法もありますし、ご近所の方が一緒に買い物にいかうとなぜ声をかけられなかったのか？ということも挙げられます。

図表 3-16



出典) 平成28年度老人保健健康増進等事業「地域包括ケアシステムの構築に関する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な市町村職員に対する研修プログラムの開発及び普及に関する調査研究事業」報告書(三菱UFJリサーチ&コンサルティング)

いま、総合事業は必ずしもうまくいっていませんが、それは、制度改正でパラダイムシフトが起きているのに、考え方が変わっていないからだと考えています。

従来の考え方のままデイサービス、ヘルパーを、サービスの類型にあてはめようとするのが総合事業だと考えているためです。この人は何をしたいのか？編み物や家事を続けたいと思っているのではないか？デイサービスに行って新しい友達を作るのではなく、これまでの友達と一緒に暮らしていきたいのではないか？これを、海外と同様に日本でも自立支援と言っているのです。

図表 3-17

八王子市の概要

- 豊かな自然に恵まれた都市
 - 市域の6割が自然の緑
 - 高尾山(年間300万人)
- 歴史と伝統のまち
 - 八王子城跡(日本の百名城)
 - 八王子車人形(都指定無形文化財)
 - 八王子まつりなど
- 中核市・学園都市
 - 平成27年4月から都内初の中核市
 - 21の大学を抱えた学園都市

高尾山の紅葉

高尾山の「ビアガーデン」

「八王子まつり」の様子

甲州街道の「いちよ並木」

八王子市高齢者福祉課 辻野圭彦作成資料

【人口(平成30年5月末現在)】
・住民基本台帳人口 563,377人

22

次に私の出身でもある八王子市の事例をお話しします。八王子市は、総合事業の先進事例として知られています。何が先進事例かといいますと、市役所の職員がパラダイムシフトが起きたことをよく判っているということです。

図表 3-18

支え合いの地域づくりを推進するために

地域の支え合い活動の充実に関する施策を考える上で、八王子市が意識している視点

視点① 高齢者も参加しやすい

高齢者自らも支える側で参加できる活動を応援する。(介護予防)

視点② 地域とつながる

住民が地域と繋がるきっかけ作りになる。(閉じこもりや孤立防止)

視点③ 活動が継続できる

活動を安定して継続できるよう、運営の困りごとを支援する。

「生活支援コーディネーター」が視点を踏まえてマッチング！

- 人材と地域活動団体
- 課題・ニーズと地域活動
- 知識不足と研修
- 運営課題と行政支援
- 人材不足と普及啓発 など

視点を踏まえた支援のひとつ 「住民主体による訪問型サービス事業補助金」

高齢者の日常生活における多様な困りごとに対し、訪問による軽度な生活援助を提供する団体に、活動の立ち上げや運営に必要な費用を補助することで、団体の充実や継続的な活動を支援する。

- **サービス内容**
日常生活において多様な困りごとに対する訪問支援
(内容は提供団体ごと地域課題を踏まえて独自に定める。)
- **利用者負担**
団体ごと利用料(実費相当)を決定

■活動を主導するのは団体。
内容や費用負担を行政が決めるのではなく、その場に適した活動を柔軟に支援する。

八王子市高齢者福祉課 辻野圭彦作成資料 23

高齢者も参加しやすく、地域とつながり、活動が継続できるような支援を「生活支援コーディネーター」と市役所職員の協力により実施し始めました。

そして、地域参加や介護予防について、地域の方々の話を丁寧に聞いたところ、財政的な補助ができれば、活動の維持・拡大につながることに気づき、補助金制度を作りました。図表3-15にあるように、活動の内容を決めるのは全て住民とし、行政は最小限の条件のみで補助金により支えようということです。

図表 3-19

住民主体による訪問型サービス提供団体 (平成30年6月現在)

No.	団体名	作業内容(抜粋)
1	いきいきらいの会	家事全般(掃除、洗濯、買物、調理、ゴミ出し)、見守り、草取り、囲碁・将棋の相手、傾聴など
2	NPO法人 めじろむつみクラブ(MMC)	植木剪定、除草、家事内外の小規模作業、パソコン指導、墓清掃など
3	NPO法人 長寿社会を考える会	見守り、ペット・花の世話、外出付添、買物、料理、室内清掃、お子さんの送迎、草とり、雪かきなど
4	片倉台福祉ネットワーク	家事援助、子育て支援、庭の手入れ、外出の介助、簡単な大工仕事、電気製品修理など
5	絹ヶ丘一丁目自治会 絹一ふれあいネットワーク	買い物代行、薬の受け取り、掃除、ゴミ出し、庭の手入れ、話し相手、外出の付添い、大工仕事など
6	きよびー	庭の維持、障子、ふすま、網戸の張替え、水道水漏れ、自転車修繕、買い物代行、車椅子貸出など
7	どんぐりの会担い手サポートセンター	買い物、家事手伝い、散歩の付き添い、ゴミ出し、話し相手、片付け、庭の枝切り、電気軽作業など
8	NPO法人 地域医療・福祉の明日を考える会	ゴミ出し、買い物代行、見守り、外出の付き添い(サロンへなど)、傾聴、家具等の修理など
9	またご助け合い活動(互助ネット)	家事支援、庭外回り支援、外出支援、簡単な電気水道修理、大工仕事、生活相談など
10	めじろ台安心ねっと	掃除、見守り、ゴミ出しなど
11	ティータイム「頼もう会」	ゴミ出し、掃除、家具移動、不用品の処理、繕い物、草取り、電球交換、生活相談など
12	川口福寿草の会	買物の手伝い、掃除、見守り、庭木の手入れ、病院の付添い、草取り、ゴミ出し、電球交換など
13	いきいき支援クラブ	ゴミ出し、家事手伝い、買い物代行、電球交換、水道パッキン修理、安否確認など
14	NPO法人 小津倶楽部	庭掃除、掃除、洗濯、ゴミ出し、買物、調理、話し相手、見守り
15	川口プラボークラブ	見守り、話し相手・困りごと相談、ゴミ出し、買い物代行、外出付き添い、家事手伝い、草取りなど
16	「つしの会」	掃除、草取り、枝切り、片付け、見守り、買物、ゴミ出しなど

八王子市高齢者福祉課 辻野圭彦作成資料 24


今では、たくさんの団体が行政の補助金支援を受けながら、さまざまな生活支援を行っています。

図表 3-20

住民主体の通いの場 ～Café かじやしき～

2016年10月28日開設。コンセプトは「誰もが気軽に立ち寄れて、楽しめること。」

活動頻度	ボランティア	利用者	財源	実施内容
週3日 (月・水・金)	35人 (大半が女性)	概ね200人/月 (男性4割、女性6割)	市補助(60万/年) カフェ・ランチ利用料 生活支援利用料等	<ul style="list-style-type: none"> ■カフェ(100円/回) ■ランチ(200円/回) ■体操教室の開催 ■生活支援の提供



外観



2F
1F



オリジナルのリーフレットを作成



体操教室

戸建てを借りて地域の居場所づくり！

20件ほど下見して、見つけました。手すりを付ける等、高齢者にとって居心地のいい空間を作りました。

八王子市高齢者福祉課 辻野圭彦作成資料 25

図表 3-21

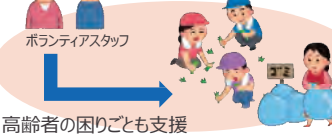
「Café かじやしき」の1日

活動内容(平成30年5月の予定)

10時～	12時～	13時30分～	15時～	16時
オープン 茶席(1・3水曜日)	ランチ 希望者のみ	体操(1・3・5水曜) 手芸(毎週金曜日)	健康チェック (第4水曜日)	閉館

囲碁・将棋・麻雀(10時～15時30分)

ボランティアスタッフ




高齢者の困りごと支援

活動内容の一部

- 掃除 ■大物の洗濯
- 食事の支度 ■話し相手・見守り
- 散歩の同行 ■買物、庭の片付け

利用時間：9時から16時(月～金)
利用料：750円/時間



ランチ

利用者への効果

- 伴侶をなくし、うつ傾向だったが、かじやしきでボランティア活動を始めたことでうつが解消した。
- デイサービスが嫌で自主トレーニングがてら毎週通っていたら、歩行機能が改善した。
- お友達ができ、会話する機会も多くなった。 など

出典：介護予防につながる社会参加活動等の事例分析と一般介護予防事業へつなげるための実践的手法に関する調査研究 事業報告書(独立行政法人 東京都健康長寿医療センター)

八王子市高齢者福祉課 辻野圭彦作成資料 26

図表 3-22

保育園との連携 ～多世代交流の場～

食べて健康！教室

保育園を会場とし、栄養バランスのとれた美味しい保育園の給食を園児と一緒に楽しく食べるとともに、健康講座を実施する。

関係者で話し合い (協議体)


コーディネーター 林さん、立川さん

相談 → 実施内容検討


何か地域貢献できないか？ (社会福祉法人)

外出しておしゃべりしたい (地域ニーズ)

社会福祉法人の想いと地域ニーズをマッチング！ (高齢者の関係機関だけが社会資源ではない)



講座の様子



第2回「滑舌力」アップ編

【日時】平成30年6月27日(水) 午前10時半～13時頃まで

【場所】光明第五保育園

【内容】①「滑舌力」の重要性 ②「滑舌力」を鍛える体操・ゲーム

【定員】20名 (先着順)

【参加費】無料

【お問い合わせ】八王子市高齢者福祉課

八王子市高齢者福祉課 辻野圭彦作成資料

図表3-22は、保育園との連携事例です。高齢者の方と保育園の園児が、保育園を会場と一緒にごはんを食べるとともに健康講座を実施しています。

図表 3-23

民間企業との連携した健康づくり

はかってみよう！健康測定会

ドラッグストア内のフリースペース（約50㎡）を活用し、地域住民が交流できる取り組みを試験的に開始。地域のニーズを聞きながら、今後もコミュニティ形成の場として活用していく。

コーディネーター 林さん、青山さん

調整 → 実施内容検討

住民も含め、関係者で話し合い

地域住民のためにフリースペースを活用できないか？ (相談あり)

- ・大学生にも協力依頼
- ・地域ニーズを把握
- ・健康維持に繋げる など




会場の様子 測定会の様子



【測定項目】骨強度、貧血度、筋力 簡単に測定できます。お気軽にご参加ください！

【日時】平成30年6月25日(月) 13:00～15:00 時間内随時受付

【場所】Welcome ウエルシア 八王子東中野店 (東京都八王子市東中野279-2)

【問合せ】ウエルシア 八王子東中野店 電話:042-670-4824

八王子市高齢者福祉課 辻野圭彦作成資料

図表3-23は、民間企業との連携事例です。ドラッグストアのフリースペースを活用して健康測定会を実施しています。

図表 3-24

最後に大学との連携事例です。八王子は大学の多い町であり、様々な事例があります。図表3-24にあります。法政大学は、URの団地に住民との交流スペースを開設しています。首都大学東京は、大学内に地域交流カフェを開設しています。

大学との連携① ～地域の居場所づくり～

法政大学「おひさま広場」

UR都市機構、法政大学と地域づくりの協定を締結。地域住民と学生が主体となって話し合い、空き店舗を活用した交流スペース「おひさま広場」を開設。

コミュニティカフェや健康講座、手芸など様々な活動を行う拠点となっている。

首都大学東京「みなみおひさまカフェ」

大学の空き教室を活用し、学生が主体となる地域交流カフェ「みなみおひさまカフェ」を開設。地域の協力者も回を重ねるたびに増えている。

学生が中心となり地域の特徴を「見える化」する地図を作成
地域の特徴を踏まえ、大学として何ができるか住民と一緒に検討

図表 3-25

また、図表3-25にあるように、帝京大学は、スポーツや医療等の専門性を生かして住民のための介護予防教室を開催しています。

このように地域で何かやりたいという方々を生かして、つなぐという八王子らしい様々な活動が行われています。これらの活動は、パラダイムシフトによって生まれてきたものと考えています。

大学との連携② ～介護予防教室～

帝京大学「ボディコンディショニング教室」

専門性を生かした運動教室を開催（全12回）
大学の教員、学生、大学の内科医や整骨院スタッフが協力

回数	運動	健康講話
1・2回	-	オリエンテーション、体力測定
3回	【7つの必須運動】	健康づくりのために何を食べるか
4回	① つま先立ち（30回）	姿勢のみかた
5回	② かかと立ち（30回）	ロコモティブシンドロームについて
6回	③ 片脚立ち（左右各30秒）	ボールで体をほぐす
7回	④ スクワット（30回）	座ってできる体幹トレーニング
8回	⑤ 股関節の外転（20回）	認知症予防のための体操について
9回	⑥ 肘関節の屈曲運動（20回）	食べ物の持つ力
10回	⑦ ヘソ覗き運動など（30回）	動いて予防！骨粗しょう症！
11回		健康を保つ要件・東洋医学の健康の考え方
12回	※3～12回の各回実施	運動で健康と幸せをよびこもう！

日頃の活動量の変化

- 増えた 15.4%
- 変化なし 26.9%
- やや増えた 57.7%

健康講話の内容

- やや難しい 3.8%
- 良い 96.2%

※平成29年度実績 26名（男性8名、女性18名） 参加者平均年齢 74.1歳

◇澤岡

パラダイム、つまり、価値観、見方を変えていくということが非常に重要な視点ですね。さらに言えば、八王子の事例でご報告いただきましたが、日本には何もこういったパラダイムシフトに応じた地域づくりがないのかといえば、決してそうで

はなく、先進的な事例が、結構日本中にあります。

講演4と講演5では、先駆的に実践する取組みについて、お二方からお話をうかがわせていただきたいと思います。服部さん、ありがとうございました。

講演4 住民自らが創り出すつながりあう場づくり

杉並区荻窪「荻窪家族 百人力サロン」荻窪家族プロジェクト 代表 瑠璃川正子氏

澤岡（司会）

まずは「百人力サロン」です。荻窪家族プロジェクトという中で、100のつながり、要は地域のつながりというものを生み出すことを一つの目的に、さまざまな取組みを進められているのがこの「百人力サロン」です。

荻窪家族プロジェクト代表の瑠璃川正子さんにご披露いただこうと思います。瑠璃川さん、生々しい具体的なお話をいただけたらと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

図表 4-1



荻窪家族プロジェクトの紹介

はじめは、両親の介護、看取りからの気づき・・・
➡高齢になる私やご近所の方に何が必要か？血縁や薄くなる社会保障だけでは頼りにならず、ご近所さんも深いお付き合いを嫌う現状
➡ここ豊かに高齢時を過ごすには緩やかな百のつながりが必要
➡それを創る場として「荻窪家族プロジェクト」を考えました

荻窪家族プロジェクト「百人力サロン」瑠璃川正子

2

まず、「荻窪家族プロジェクト」設立の経緯からお話をはじめます。

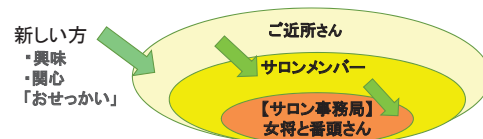
はじめは、私と主人の両親の介護や看取りを通して考えたことを踏まえ、高齢になっていく私やご近所の方が、亡くなるまでに何が必要かを考えました。

血縁は、私が両親を支えた時と、これから子どもたちが私たちを支える時とでは、内容的に違いますし、社会保障も薄くなってきています。

一方、ご近所さんとはそれほど仲が悪くはないが、それほど親しくもないという関係でして、このようなご近所さんと何かのつながりができて、気づきができるような間柄になるといいなと考

え、それをつくる場として「荻窪家族プロジェクト」を考えました。

図表 4-2



百人力サロンの紹介

- ◆緩やかな百のつながりを創る場「百人力サロン」
-3年前に緩やかなつながりが生まれる・創れる住まいとして賃貸住宅を建設。
-1階の半分に地域に開放した「百人力サロン」スペースを置き、地域の人や居住者がつながりを創る場を開催。
(ふらっとお茶会、荻窪暮らしの保健室、チョコっと塾、百人力食堂、裏百人力食堂、てらこや、子育てサロンなど)
- ◆運営も「百人力」
-「番頭さん」という名の中老年男女が、企画から清掃までボランティアで関わっている。
-私は「女将」として、つながりの赤い細い糸を太くする欠片を拾う

荻窪家族プロジェクト「百人力サロン」瑠璃川正子

3

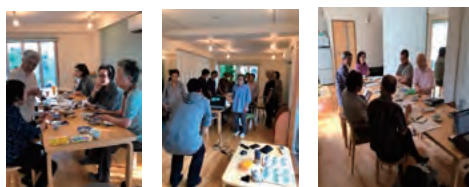
「荻窪家族プロジェクト」は、賃貸部分と地域に開かれた部分を盛り込んで、3年前に建てました。荻窪家族プロジェクトの中に、地域に開放した「百人力サロン」という場をつくり、居住者を含めた地域の人どうしのつながりができています。

知恵とか力とか時間とか、100人から力をもらう。一方、自分も誰かの100分の1として力になっていくという緩やかな百のつながりを創る場として、「百人力サロン」と命名しました。

サロンは、「女将」である私と、「番頭さん」と

命名した中高年男女ボランティアの方が活動全般の企画・運営にあたっており、「ふらっとお茶会」「暮らしの保健室」「ちょこっと塾」「百人力食堂」「裏百人力食堂」「てらこや」「子育てサロン」などさまざまな行事を開催しています。

図表 4-3



「ふらっとお茶会」 「荻窪暮らしの保健室」 「番頭さんミーティング」

◆皆で場を創っていく工夫……例1 人柄による

- ・「だって気になるから…」で 困っている人を見過ごすことが出来ない人。
- ・自作のらっきょう・梅干し・おはぎを持って来てくださる方は 喜ばれてうれしいという気持ちと私なんて～という謙虚さのバランスを見ながら手作り教室の先生役に。
- ・保健室の担当には 理学療法士、作業療法士、看護師、社会福祉士、地域包括の方、薬剤師、歯科医などがボランティア参加。
- ・番頭さんの中には すでに地域づくりをされた方、趣旨に賛同された方が無理のない範囲で参加。

荻窪地域プロジェクト「百人力サロン」 瑠璃川正子

運営の工夫のひとつとしては、関わってくださる人たちの人柄に頼ることかと思えます。困っている人を見つけたら放っておけない方を例としますと、道端で疲れて腰かけて休憩している人を見つけたら、脇に座って、話をした上で、サロンに連れてこられることがあります。

また、図表4-3でご紹介していますが、自作のらっきょう、梅干し、おはぎを持ってきてくださる方がいます。みんながこれを喜んでくれることを糧に持ってきてくれるのですが、手作り教室の先生役をお願いしたところ最初は「私なんて…」と躊躇されていました。しかし、今ではこの手作り教室の参加者も増えてきています。

「暮らしの保健室」には、理学療法士、看護師、社会福祉士、薬剤師、歯科医、地域包括支援センターなどの方が完全ボランティアで参加いただいています。



瑠璃川正子氏

明治薬科大学卒業後 薬剤師として10年ほど勤務、子育てで家庭に入る。介護経験から介護支援専門員、福祉用具専門相談員、全国マイケアプラン・ネットワーク会員となる。有限会社荻窪不動産取締役を受け継ぎ、有限会社イノス取締役、NPO 法人ちいきちいき理事長兼任。現在 夫婦二人と愛犬一匹との生活。

図表 4-4



「百人力食堂」 「第1回目お試し食堂」 「第2回目お試し食堂」

◆皆で場を創っていく工夫……例2 身の丈にあった

- ・百人力食堂は 月1回の管理栄養士さん担当と隔月の仲良し3人組担当あり。作る側も頂く側も参加の喜びを大事にする関係出来上がる。
- ・仲良し3人組が身内の病気で継続できなくなり、自分たちでできる手間いらずの昼食会を考える。

荻窪地域プロジェクト「百人力サロン」 瑠璃川正子

運営の工夫のもうひとつとしては、身の丈にあった、無理のない範囲での活動です。食堂については、ひとつは管理栄養士さんが担当、そしてもうひとつは、仲良し3人組の担当となっています。仲良し3人組の中で身内の病気で活動が継続できない方がいたのですが、一部市販の食材にするとか、他の人が手伝ったり、デザートを持参するなど、身の丈にあった、手間いらずの運営を工夫しています。

図表 4-5

これからの目指す姿



◆1年後に目指す姿

- ・てらこや、子育てサロンに参加する若い家庭と、ゆるやかにつながって、30代40代との間でも百人力が始まる。
 - ・週2回くらいは昼を挟んで6時間位、滞在ができる場になっている。
- (今は2~3時間位の集いの場が中心)

◆5年後に目指す姿

- ・つながりが拡がり、サロンを中心にした地域連絡網が出来てネットワークが太く育っている。
- (個人情報云々ではない、つながりから出来る連絡網)

◆サロン運営の目指す姿

- ・こころ温かい地域になるように、百のつながりを生かす方策を考える。

生涯学習プロジェクト「百人かサロン」 瑠璃川正子

6

これからの目指す姿は図表 4-5 のとおりです。まず1年後には、「てらこや」や「子育てサロン」などを通して、若いお父さんやお母さんとも、ゆるやかにつながっていきたいと考えています。また、昼食会ももうちょっと盛んにして、午前から午後にかけて6時間くらい滞在できることを目論んでいます。さらに5年後ですが、現在の電話連絡ネットワークをさらに広く、厚くしたいと考えています。

サロンの運営で目指す姿としては、百のつながりを得つつ、これを生かす方策を考えたいと思います。

◇澤岡

ありがとうございます。瑠璃川さん。本当に、この短い期間に多様な人たちの力を引き出しながら、地域をつなげていくことを実践なさってきたのですね。ご紹介ありがとうございました。

講演5 高齢者の主体性を引き出す通いの場づくり

横浜市磯子区 高齢・障害支援課 保健師 瀧澤由紀氏

澤岡（司会）

横浜市の「元気づくりステーション」は、介護予防の一つの取り組みです。単に高齢の住民が健康づくりに取り組むだけではなく、服部さんのお話にあった「個々の主体性を引き出す」ことを目的に、住民みんなで健康づくりの拠点を作っていくという取り組みで、市内に300か所以上の活動の場ができています。

その中で「ふくろう会」は、なかなか地域のつながりの輪の中に入ってこない企業を退職した男性たちが、主体的に関わる場づくりが行われている取り組みです。男性が地域に出てこないことは、世界に共通する課題ですね。

図表5-1

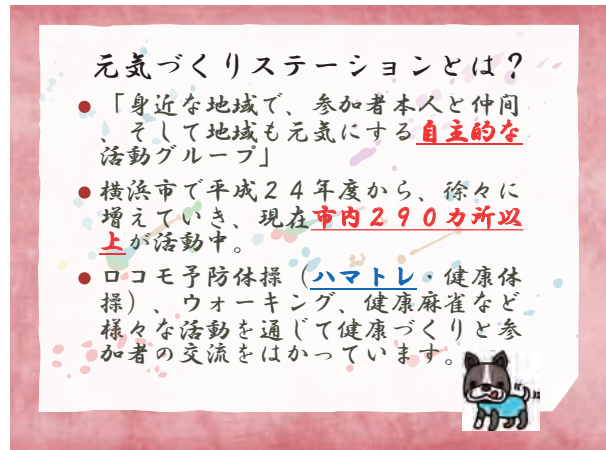


本日は、元気づくりステーションふくろう会の活動を紹介します。ふくろう会の活動拠点である洋光台は、昭和40年代に横浜市と日本住宅整備公団（現、都市再生機構）により開発されたニュータウンです。働き盛り世代の方が転入後、仲良く年を重ね、高齢化率は31.8%と全国平均の28.1%よりも高いです。

地域ケアプラザは、地域の福祉活動を支援し、福祉保健サービスなどを身近な場所で総合的に提供する横浜市独自の施設です。貸館事業もあり、元気なシニアの大切な活動場所ともなっています。

す。ふくろう会は、この地域ケアプラザで、原則月2回、2時間程度の活動をしています。

図表5-2



元気づくりステーションとは、地域の中で高齢者の健康づくりを進める自主活動グループです。区役所の保健師は地域ケアプラザの看護職とともに、グループの立ち上げや、活動継続のための支援を行っています。

横浜市は平成24年にそれまでのハイリスクアプローチからポピュレーションアプローチに舵を切りました。ハイリスクアプローチは、チェック

シートで虚弱と判断された方のみに、一定期間体操教室などを実施しますが、そのアプローチでは該当者だけなので、ご近所お誘い合わせとならず、活動が継続しない要因のひとつとなっていました。

一方、ポピュレーションアプローチでは、ご近所お誘い合わせの上参加できるので、欠席が続いた時の声掛けも自然に生まれますし、開催場所も近くて通いやすいため、活動が継続しやすくなりました。ちなみに「ハマトレ」とは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防するため、横浜市が高齢者の歩きに着目して開発したトレーニングです。

図表 5-3

参加者・運営体制

- 23名（男性12名・女性11名）
- 会長1名（グループの取りまとめ役）
役員2名【計3名で企画・運営を担当】

日時	内容
11月 5日	ハマトレ・手鼓ダンス
11月19日	ハマトレ・朗読の会
12月 3日	洋光台地区元気づくり ステーション交流会
12月17日	ハマトレ・総会
1月 7日	ハマトレ・百人一首を楽しむ
1月21日	ハマトレ・手品・折り紙を楽しむ

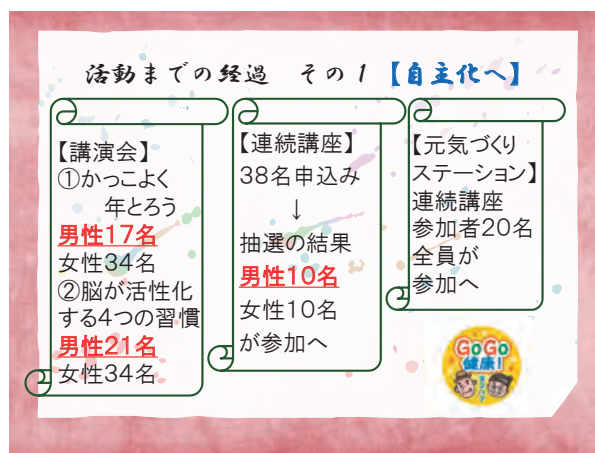
ふくろう会の登録者は23名程度で、参加者は毎回15名程度、運営体制は会長1名、役員2名の計3名が事務局です。活動は、前半は体操、後半はメンバーそれぞれの特技を生かした内容で、毎回交代で講師役となります。図表5-3では、今年度の11月から1月の活動予定を年間活動の一部として紹介しています。



瀧澤由紀氏

横浜市役所、1995年入庁。高齢分野、こども分野、健康づくり分野を経て、2013年度、磯子区高齢・障害支援課保健師となる。磯子区では、洋光台地区担当として、元気づくりステーション「ふくろう会」の継続支援をしつつ、地域ケアプラザ看護職と共に、同地区の4か所の元気づくりステーション立ち上げに携わる。

図表 5-4



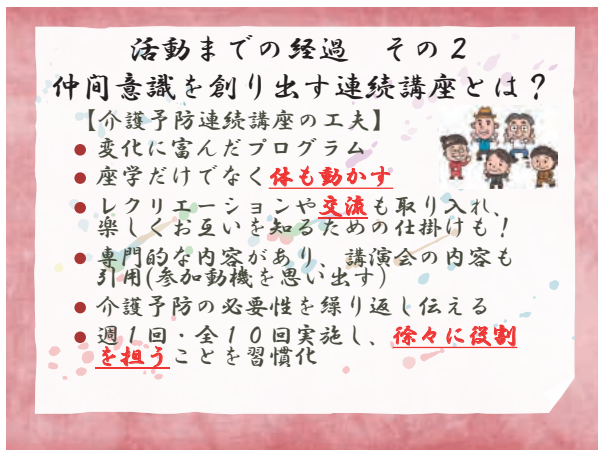
住民の方々の手でふくろう会を立ち上げるにあたっては、図表5-4に記載の二つの講演会が開催されました。講演会開催に先立ち、ケアプラザで自主活動している男性料理グループのメンバーにPRをし、ふくろう会の男性参加者の増加につながりました。

講演会「かっこよく年とろう」は参加者の3割、講演会「脳が活性化する4つの習慣」は4割近くが男性でした。通常、同種の講座での男性の比率

は多くても1割程度でしたので、得難い機会でした。

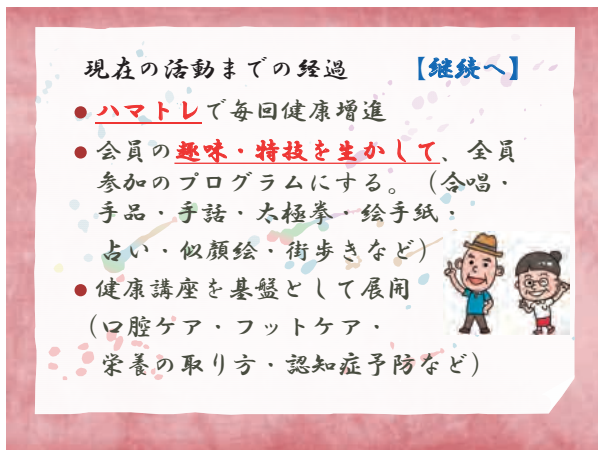
介護予防の連続講座には、38名の申込があり、抽選の結果、男女各10名の計20名が参加し、その20名全員でふくろう会を結成しました。

図表 5-5



連続講座は週1回、計10回で、飽きの来ない、変化に富んだプログラムとし、体操はもちろん、レクリエーションや交流も毎回取り入れました。2回目以降は前回の振り返りを必ず行い、お互いの気づきや変化を共有します。一人ひとりが話をする時間を設け、受け身の参加にしない。お互いに感想を言い合うことで共有、共感を積み重ね、仲間としての一体感を生むように配慮されています。10回目には、進行や書記など、参加者が主体的に会を進められるよう配慮しました。

図表 5-6



図表5-6のように、ふくろう会では、ハマトレ及び会員の特技を生かしたバリエーション豊かな活動を毎回実施しています。さらに年に数回、健康講座を基盤とした栄養、口腔などの講座を開催し、介護予防に関する情報も提供しています。

会員に男性が多いのが強みで、会社などで培ったノウハウが活動に生かされています。保健師は参加者の魅力を十二分に発揮できるよう、付かず離れずの距離感で、精一杯応援しています。

図表 5-7



ふくろう会の命名の由来ですが、吉永小百合さんが歌った「寒い朝」の歌詞のように日々の苦勞や困難もポジティブに前向きな心で取り組めば、朗らかで幸せな生活になると信じて、命名されたとのことです。

自分の持てる力を発揮し、活躍されているふくろう会の参加者の在り方は、まさにかっこいい年の重ね方といえます。これからも我々後輩のお手本となり、その雄姿を伝え続けてほしいと思います。

◆澤岡

瀧澤さんどうもありがとうございました。やはり特に男性に関して言えば、やりたいことが実現できる場というのが、地域に一步踏み出すつながりを作る一つのキーワードになるというお話だったのかなと思います。貴重なご報告をどうもありがとうございました。