

## 少人数でもできること

### 心細くて不安になることもあるけれど

場が続いていくと高齢化・虚弱化により、参加者の減少は避けられません。比較的元気な人の負担が増えたり、できない人に合わせて活動内容が物足りなくなったり。固定メンバーで続けて、途中から参加しにくい雰囲気ができていることがあります。

#### 成功事例から学ぼう

### 「みんな知ってるラジオ体操をやってみた」

2ページで紹介した団地の一角で続いているケースは、初めは一人。でもそのうち曲が流れ始めると、何人か上の階から降りてきて、一緒にやるように。今では集会室でお茶もしています。

誰でもできるラジオ体操を開放的に楽しそうにやっていたら、みんなつられてやってきて、ときには大勢集まるようになった事例です。



#### 魔法の声かけ



- ★参加は自由ですよ!
- ★こんなバラバラな感じが自由でいいですね!

#### POINT

音楽が流れるとつい誘われる仕掛けが成功のもと。楽しい雰囲気をオープンに伝えられるのも特徴です。入退場自由の貼り紙とか排他的な雰囲気をつくらず参加しやすい場づくりも大切です。

## メンバーや役割の偏りには

### 女性が多く、男性が少なくても……

男性の場合、リーダーとして立上げから参加している場合を除き、自分から進んで通いの場に足を運ぶことはあまり多くはありません。メンバーが女性に偏りがちなだけでなく、役割分担がずっと同じ人に固定されると負担になります。

#### 成功事例から学ぼう

### 「はじめは付き添いで来てもらった」

夫は通いの場に興味ないようでしたが、あるとき、「いるだけでいいから」って一緒に来てもらいました。

初めはつまらなそうにしていたのですが、まわりの参加者の方がイスや机の片付けやその指示役を夫に任せたら、意外と張り切ってやっていました。

いつの間にか毎回参加するようになって、私よりも楽しんでいます。「片付け部長」なんて呼ばれてますが、まんざらではないみたいです。



#### 魔法の声かけ



- ★頼りになるわ!○○部長!
- ★○○さんが来てくれると、準備や後片付けが完璧ですね

#### POINT

男性は、役割を押し付けるのではなくお願いして、失礼のない程度に役職名で呼んだり、能力を褒めたりするなど、その人の気持ちに乗せてあげるようなコミュニケーションが効果的です。また、役割分担を喜んでくれているか、負担になっているのかを見てあげましょう。