



# コロナ禍から 活動のヒントをさぐる！

～あなたの活動が1年後に目指す姿は？～



- その1 地域の「変化」に目をむけよう
- その2 都筑区の活動に耳を傾けてみよう
- その3 工夫を1年後への「チャレンジ」に変えてみよう
- その4 これからの活動に求められる姿を考えよう

## はじめに

いつも様々な地域活動やボランティア活動等に多くのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

日々、地域のみなさまに支えられている地域活動やボランティア活動ですが、コロナ禍での活動について、どのような形であれば、活動を続けられるのか、つながり続けることができるのかなど、みなさまから多くの悩みの声をお聞きしています。

そこで、みなさまの活動を少しでも応援させていただきたいとの思いから、都筑区内でも多くの場面でご講演をいただいているダイヤ高齢社会研究財団の澤岡 詩野さんに執筆をご依頼し、本冊子を発行いたしました。

ぜひ、グループのメンバーのみなさまと一緒に読みいただき、今後の活動にご活用いただければと思います。

都筑区社協は、これからもみなさまと一緒に、都筑区の地域活動やボランティア活動を進め、「つながりや見守りを絶やさない地域づくり」に取り組んでいきます。お悩みやご質問など、お気軽にご相談ください。

今後とも、よろしくお願いいたします。

社会福祉法人 横浜市都筑区社会福祉協議会

### 【執筆者のご紹介】

公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団 研究部 主任研究員

さわおか しの  
澤岡 詩野さん



専門は、老年社会学。高齢期の家族以外の人間関係のなかで、特に、知り合い以上で友人未満の関係に着目し、地域をゆるやかにつなげる居場所のあり方を研究しています。

都筑区でも「ゆるやかなつながり」などをテーマに、ご講演いただいています。

<都筑区社協関連でのご講演> \*近年ご講演いただいたうちの一部を掲載しています。

○令和2年度 第1回 ボランティア・市民活動グループ交流会（11月18日）

「新たなボランティアのあり方とは？～コロナをきっかけに考える『やりたいこと』～」

○令和3年度 第1回 ボランティア・市民活動グループ交流会（9月15日）

「コロナ禍の地域の変化からボランティアを考える」

○令和3年度 生活支援ボランティアグループ交流会（10月18日）

「担い手不足解消のポイント 人材育成のためのポイント 活動を長く続けていくためのコツ」

その他、区内地域ケアプラザや、区役所等でも、多数ご講演いただいています。

## 「この2年で日常生活にどんな変化がありましたか？」

ここでは、日本の中高齢者を対象にしたインタビュー調査で聴こえてきた声をご紹介します。

あなたご自身、仲間、活動で関わるお相手を思い浮かべて読んでください。



短期間であれば「我慢」、1年以上続くとそれが「日常」になります。

そのなかで「気持ちの重さ」から動き出せない人は、老若男女で増えつつあります。

「気持ちの重さ」と「身体機能の低下」は関連していることが多くの研究で明らかにされています。今は身体に大きな変化がみえなくても、コロナ禍に閉じこもりがちになった結果、この先、急激に身体機能が低下していく人が少なくないことが考えられます。

## POINT



かつては場に参加していた人にもつながるキッカケを失い孤立化したり、活動継続に向けた気持ちを失くしてしまった担い手やリーダーも増えています。

あなたならどんな働きかけをしますか？

小さな働きかけでも、あなたの「気にしているよ」が大きなチカラになるのではないのでしょうか？

## コロナ禍をふりかえって、良い変化はありましたか？

気軽に集うことができない、出かけていけないなど、交流や活動に制約ばかりのコロナ禍です。

今までの**アタリマエ**ができなくなったことで「気付けたこと」や「チャレンジできたこと」もあったのではないのでしょうか？

薄くはあるけど、「住んでいる地域への関心」が高まっている

- ウォーキングですれ違う人とあいさつするようになった
- 近所とのあいさつが嬉しかったという在宅ワークの現役世代や学生も



コロナ禍前までは意識しなかった「いつもの仲間・知り合いの意味」を再確認

- 馴染みの誰かとの居場所が毎日を豊かにすることを実感した
- 「気にしてくれる」誰かの存在がありがたかった



メールやLINE（ライン）など、「オンラインも併用できる場」が増えている

- 会えることが一番だけど、こういうものを使えばもっとつながれる
- 新たな人とつながる、要介護になっても参加の可能性を発見した



これまで活動をしてきた中でも、活動者の「高齢化や少人数化」「決まったメンバーへの役割の集中」「担い手不足」など、様々な課題に直面してきたと思います。

コロナ禍でこれらの課題を解決することがますます難しくなっていると感じる方も少なくないと思います。



あなたの活動はいかがでしょう。  
直面している課題にだけ目がいていないでしょうか？  
「良い変化」にも目をむけてみることで、新たなヒントが見えてくるのではないのでしょうか？



### 活動を休止してみて改めて考える「活動の意味」とは？

ここからは、都筑区内で活動するボランティア団体のみなさんから聞こえてきた声をご紹介します。



「笑い」を  
提供したい！

イベントボランティア



オンラインでも  
集えるようになった  
でも、やはり「顔をあわ  
せての交流」が大切

サロン



「みんなで話が  
できること」が大事だから  
会食ができなくても  
交流の機会をつくりたい

会食グループ



やはりみんなで  
「集まって話したい」



「ボランティアだから  
できること」を  
大切にしたい



活動できず参加者が  
少なくなった。「障害に  
関係なく一緒にになれる場」  
が作りたかったことを  
再確認

障害者サロン

日々、活動することで一杯一杯だった毎日、「大事にしていること」を振り返る時間もなく過ごしてきた。

これまでのように活動することができなくなり、「活動の意味」や「目指してきたこと」を改めて再確認した。

そんな方も少なくないのではないのでしょうか？

もしかしたら、あなたが一緒に活動するメンバーやお仲間も同じ気持ちではないでしょうか？



今だから改めて、あなたの「大事にしていること」を再確認してみませんか？  
新たに加わったメンバーを交え、例えば、グループ名の由来を一緒に振り返る  
ことでも意味があるのではないのでしょうか？

## 「大事にしていること」を続けるためにやってみたことは？

今までのように集まったり、笑いあったりができなくても、「大事にしていること」を途絶えさせないために、たくさんの工夫が行われていました。

### 会食のボランティアグループ

食を通じて続けてきたつながりを途絶えさせてはいけない！



配食に変更



食事はなくても顔を合わせる機会をつくりたいと考え、交流会の計画をみんなで話し合っている

黙食をしてみたけれど不評で、みんなで話せる場をつくるために、体操と離れて座っての少しのおしゃべり

「いつもの人と話せるのが一番うれしい」という声が聴こえてきた



### 傾聴ボランティアグループ

感染防止のため、高齢者施設に訪問できず傾聴をしていた相手のことがとにかく気になった

訪問できなくてもできることを考え、お手紙をお届けしている

お手紙を部屋に貼っている人もいる



ふさぎこんでいた入所さんが手紙を片手に嬉しそうにおしゃべり

### 認知症カフェ

これまでの参加者からつながりたいとの声があり、オンラインに挑戦  
オンラインなら参加できるという人も出てきた



参加者から「半年ぶりにまともな会話をして救われた」という声も

オンラインなら参加できるという人も出てきた

これまでのようなカタチではない、体操や手紙、オンラインにしたことでつながれない人もでてきてしまった…。

そんな言葉が聞こえてくるのと同時に、「安心をお届けできた」「とても喜んでもらえて、やってきたことの意味を感じた」という声も聞かれました。



みなさんの活動を振り返ってみてください。

「馴染みのあなたが気にしてくれる」、これがお相手のチカラになっていることを改めて知ったという方も少なくないのではないのでしょうか？

## 「工夫」してみても新たに得たことはなんですか？

苦境にたたされ、「このまま活動を止めたままではいけない!」、そんな気持ちではじめて「工夫」だったと思います。完璧ではない、求めているカタチと違うという葛藤と向きあいながらも、「やってみたからこそその発見があった」と話す活動者も少なくありません。

施設を訪問してレクリエーションを提供していたコーラスグループの発見をご紹介します。

## コーラスグループの発見

## コロナ禍で活動が完全にストップ

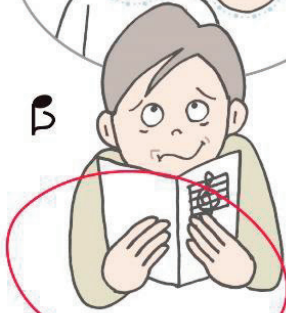


デイサービスなど  
訪問ができず、  
活動がストップ

練習の場も使えず、  
各自で発声練習を  
続けること半年

やるせなさから  
「そろそろ潮時、  
やめる」という声も  
チラホラ

β



DVD  
コーラスグループ

## DVD がつないだ活動の糸

解散の危機を前に、みなで歌う姿を DVD  
で残そうとカラオケボックスに集合

活動先に配布したら「いつもの声が聴  
けて嬉しい」との声が…

β

素人動画の配布を反対していたメンバーがポツリ  
「覚えていてくれた、待っていてくれたことが嬉しい」

## メンバーの弦きから見た活動の幅が広がる予感

反対していたけれど「動画編集を勉強する」

介護で休みがちでやめると言っていたけれど  
「これなら続けられそう」

ナマで音楽を届けることに拘っていたけれど「もっといろいろな  
人に届けられるし、これもありだね」



β

手紙・お弁当・オンライン・DVD でコーラスのお届けなど、みんなで考えた「工夫」  
でしたが、新たな手段が得られたという声も聞こえてきます。

一方でコロナ前のカタチにこだわるあまりに、「工夫」したことで得られた良い面に  
目が向かない活動者も少なくありません。



みなさんがやってみた「工夫」はなんですか？

やってみたことで見えた、新たな発見を改めて書き出してみてください。

## 工夫を「チャレンジ」と置き換えたら何がみえるのだろう？

コロナ禍にやってみた「工夫」、これは外に向けての**チカラ**の発信だけではありません。例えば、心をひらいてもらうきっかけに役立つと思って手品を練習した傾聴ボランティアさんや、時間ができたので思い切って活動を見直したなど、内部で**チカラ**を蓄えるための動きも「工夫」といえるのではないのでしょうか。

どうしたら続けられるかしら

「工夫」した結果として聴こえてきた活動者からのお話を以下にご紹介します。



### コミュニティカフェが お手紙付の宅配お弁当を やってみた



カフェの営業ができなくなり、作り手もやる気が低下、ランチに来ていた人も気になり、お弁当販売を思いついた代表

食を介してつながりを紡ぐという活動の目的を途絶えさせないために、お弁当とお手紙を届けることでリスタート



これまでカフェに来られない人とつながりただけでなく、子育て中のママや学童の子ども達など、手紙を書くボランティアの輪が広がった



### 子育てサロンをオンラインでやってみた

暗い顔のサロン常連を道でみかけ、このままではまずいと、テレビで知ったオンライン飲み会ならぬオンライン子育てサロンをやりたいと思いついた代表

自分は苦手なので、ママ達に呟いたら「それくらいならやれる」と盛り上がり、オンラインサロンが実現



今やママ達が嬉しそうに「手伝ってうれしい」とイキイキ、オンラインなら参加できるというパパもいたり、新たな輪が広がった



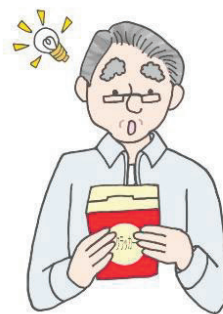
### 防災訓練に変えての レシピコンクールをやってみた

地域に関心のない層を巻き込むのが課題だった町会の防災訓練が2年連続で中止になり焦った会長

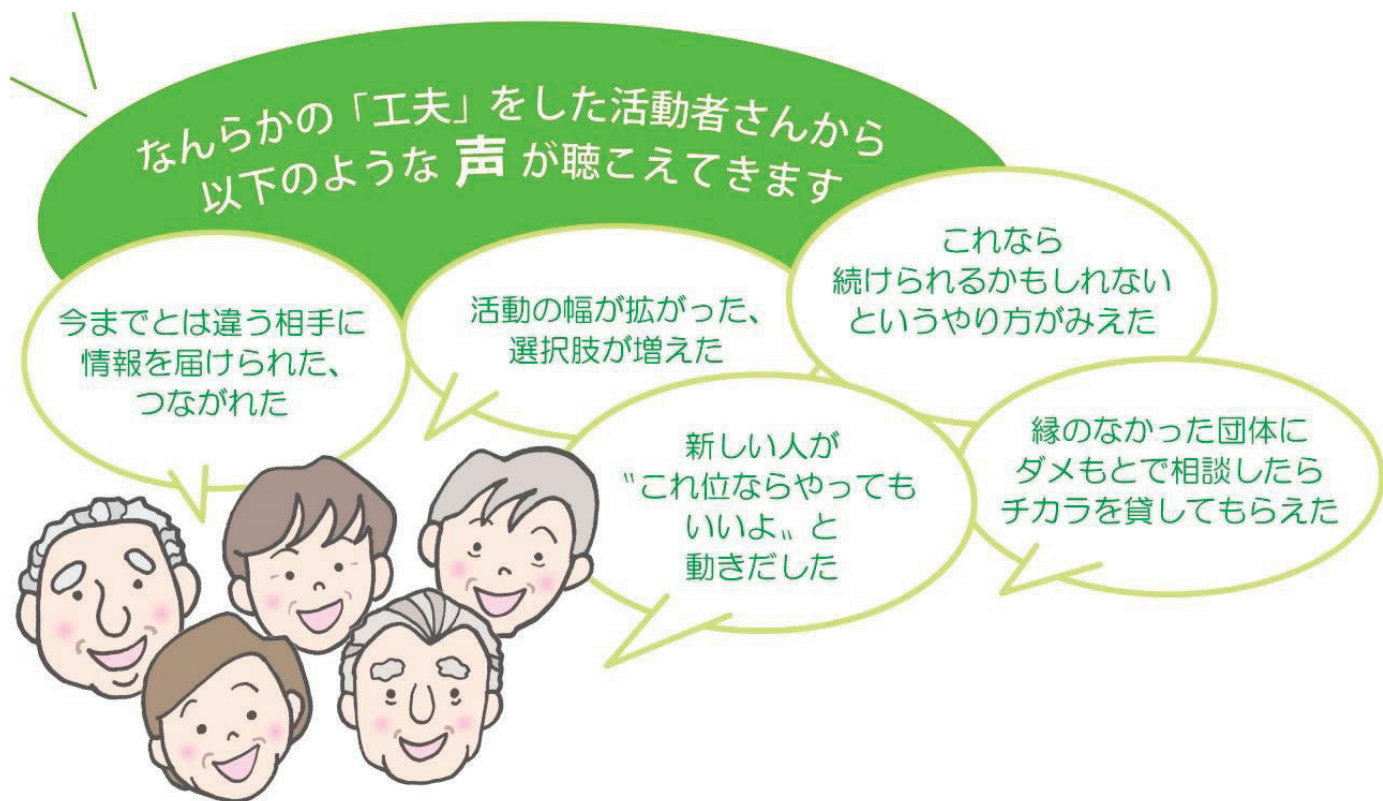
この行事の目的を整理して思いついたのが、参加者に配る備蓄用のクラッカーを使った



顔をみたことない現役世代の住民からの応募があったり、公開したレシピを見るために掲示板やホームページへの関心が高まったり、地域のすそ野を拡げるタネマキになった







活動者のみなさんで想いをこめて紡いできた活動のあり方ですが、外からみると、「限られた人の居場所、馴染むのが難しそう」や「凄い人の活動、自分には荷が重すぎる」と思われていた可能性も少なくありません。

これまでの方法では活動が難しくなったことでやってみた「工夫」は、「ゆるやか」で「ほどほどの距離感」「マイペースな関わり方」への「チャレンジ」ともいえるのではないのでしょうか。

これまで直面してきた課題をすぐに解決できるわけではありませんが、工夫を「チャレンジ」と置き換えたら、様々な可能性が見えてきませんか？



あなたが活動で「大事にしていること」を途絶えさせないためにやってみた「工夫」はなんのでしょうか？  
そこに活動が直面してきた課題解決への「ヒント」は潜んでいないのでしょうか？  
こうありたいと思い描いていた姿に近づくための「ヒント」が見えてこないのでしょうか？

## その4 これからの活動に求められる姿を考えよう

### 「つながりを『チカラ』に変えるには？」

「その1」では、つながるキッカケを失って孤立化する人、活動に動き出せない担い手やリーダーが増えていることをお伝えしました。

みなさんの関わるお相手や活動の仲間のなかにも、「最近弱気になっている」「誘っても出てこない」そんな方がいませんか？

このようなお相手にとって、コロナ前の日常のように動くのは「気持ちが重い」うえ、いたわられたり心配され過ぎたりすると「プライドを傷つけられた」と受け取られることにもなりかねません。

そんな状況にある人が地域にどんどん増えていくなかで、どんな働きかけが求められているのでしょうか？

ここからは、コロナ禍に様々な場が閉じてしまったなかで聴こえてきた声から、「つながりを紡いでく」「つながりをチカラに変えていく」ための3つのポイントをご紹介しますと思います。

### 「つながり」を考える3つのポイント

#### ■ポイント① 「近場」

-70代前半から少しずつ心身機能が低下

➡虚弱化するほどに近場、地域の意味が増していく

地域ではなく、「自宅から近場」であること

#### ■ポイント② 「つながりの質」

-減退する気力に体力をむけるつながりを取捨選択

➡つながりの質を高めることが健康長寿に

基準は「心地よい」「話が合う」「ゆるやか」

#### ■ポイント③ 「プロダクティブ」

➡マイペースにシェアすることで地域も自分も元気に

「できること」を「自分が楽しく」、続けること

豊かに歳を重ねる学問  
「老年学」から学ぶ

つながりを考える  
『3つのポイント』

みなさんがこれまで活動を通じて紡いできた「つながり」。

この意味を改めて再確認した人も少なくないことがみえてきます。

これは、馴染んだあなたとのつながりが『日常のチカラ』になっていたとも言い換えられるのではないのでしょうか？

さらには、動き出せなくなった人にこそ、馴染んだあなたの「気にしているよ」という声かけが強いチカラになっていくとも言えるのではないのでしょうか？



一度の働きかけでは効果がないかもしれない、何度も働きかけるとプレッシャーに感じてしまうかもしれない…。あなたの気になるお相手には、どのような働きかけなら効果があるのでしょうか？

## 「お相手の『できること』みつけて支えるには？」

「助けてあげる」と「助けてもらう」、これを二つに分けないことが大事。今までも繰り返し言われてきたことでした。

ですが、コロナ禍につながる**キツカケ**を失って孤立化する人、活動に動き出せない担い手やリーダーが増えていくなかで、「助けてもらいつつ」も誰かを「助けてあげる」存在であることの循環がますます求められています。

これができるのは、医療や福祉の専門家ではなく、みなさんのように同じ地域に住み、お相手の「好きなこと」「できること」が見える存在といえます。

### 「これから」求められるのは…

大事なのは、  
してあげるではなく、  
**「できること」を  
見つけたして形にする  
手助け！**

⇒コロナで心も身体も  
動けない人が急増  
プロダクティブの循環  
(できるを分け合う)  
が地域を豊かに

■歩行も大変になり、やめる事を考えるBさんが参加するグループの代表：

「Bさんが毎回来て頑張っている姿が我々のお手本。  
あなたが来てくれることが周囲を元気づけていると  
みんなの前で伝えている」

👉福祉や医療の専門家にも家族にもできない  
⇒**同じ住民同士だからできること**

例えば、サロンに出てこなくなってしまった女性が気になってお電話をしたとします。その際に「初参加の人にいつも声をかけてくれていたでしょ、あなたがいないと初めての人に安心して来てもらえないのよね…」というような声かけが「できていたこと」「誰かを支える」存在でいたことを思い出してもらうのも、自信を取り戻す**キツカケ**になるのではないのでしょうか。

お相手を知っているからこそ、できることといえます。



ひとりの人や一つの団体が気になるお相手に密度濃く働きかけるよりも、お相手に関わるみんなで継続して小さなタネマキを重ねていくことが**チカラ**になっていく…。

だとすれば、どんな連携をしていけばよいのでしょうか？

## 「まとめ」にかえて

このリーフレットを最後まで読んで下さり、ありがとうございます。

「そうそう、そういう視点で考えればよいのね」とうなずきながら目を通して下さった方もいれば、「そんなことはわかっている、いっほど楽じゃないよ」とため息半分の方もいらっしゃると思います。

そうなのです、活動の種類やメンバーの置かれている状況次第で抱える課題は違います。ですが、読んで下さった全てのみなさんの心にメモしていただきたいことが三つあります。

一つ目は、「ボランティア活動を通じて紡いできたつながり自体が、お相手を不安や絶望から救うチカラになっている」ことです。特別何かをするのではなく、馴染んだあなただからできることをこれからも大切にしてください。

二つ目は、「活動の仕方や関わり方が多様であるほどに、活動者にとっても豊かな場になっていく」ということです。コロナ禍で今までのように動けない人が増えていくなかで、これを意識するだけでも負担感を減らし、やる気を引き出すタネマキにつながっていきます。

三つ目は、このリーフレットにある問いかけは、「コロナ禍だけではなく、あなたが活動を長く続けていくためのヒント」でもあることです。ご自身や仲間と、数年先を考えながらこれまでを振り返る絶好の機会が「今」なのかもしれません。

みなさまが、より豊かに活動を長く続けていくために、このリーフレットを活用いただけましたら幸せです。

2022年3月 澤岡 詩野

# MEMO



---

<執筆> 公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団  
研究部 主任研究員 澤岡 詩野さん

<イラスト> 和泉 直子さん

<発行> 社会福祉法人 横浜市都筑区社会福祉協議会  
〒224-0006  
横浜市都筑区荏田東4-10-3  
TEL 045-943-4058 メール [info@tuzuki-shakyo.jp](mailto:info@tuzuki-shakyo.jp)  
令和4年3月 発行



▲都筑区社協 HP

---