

— みんなの絆と“地域の力”で育む心豊かな地域づくりへの緊急提案！ —

住みよい隠岐の島づくり の極意

Vol.2

自分らしく　いきいきと暮らせる　ささやかいの　まちづくり

平成 28 年 11 月

隠岐の島町社会福祉協議会

— 平成二十七年度「住みよい地域づくり推進フォーラム」実施報告書 —

目 次

1.	はじめに	P3
2.	実践発表 住みよい地域づくりを目指して		
	① “安心”と“連帯”のわが地域づくり 前の原自治会 会長 坂本 幸雄 氏	P4
	②元気で長生き 港町 港町自治会 健康福祉部 副部長 松田 照美 氏	P10
3.	講演 これからの時代にあった「つながり」のかたち (一社)リエゾン地域福祉研究所 代表理事 丸山 法子 氏	P17
4.	お役立てください！地域づくりに役立つ とっておきの資料集 ①災害時たすけあいアンケート ②つくってみよう！わたしたちのふるさとづくり実践プラン	P42
5.	平成28年度「住みよい地域づくり推進フォーラム」開催要項	P61



はじめに

平成 27 年 4 月より施行された改正介護保険法による「新しい総合事業」の実施、さらには「地域包括ケアシステムの構築」に向けては、いずれも「住民主体」の生活支援サービスが大きな役割を担っていくことが期待されています。

また、生活困窮者自立支援制度の効果的推進においても、『社会的包摂※』の立場に立った「住民主体」の支え合い活動が真に必要となっています。

とりわけ「新しい総合事業」にあっては、「住民主体」の生活支援サービスを介護保険制度の中に位置付け、介護保険財源を活用して拡充を図ろうとしています。これにより、見守り活動やふれあい・いきいきサロンなどの一層の推進が期待できるものであり、地域福祉を推進するための財源として、いかに効果的な活用ができるか、今後の社会福祉協議会活動にも大きく影響を及ぼすものと見込まれます。

一方で、これまで私たちが進めてきた地域福祉活動が制度の中に位置付けられると、本来の「住民主体」の地域福祉活動のあり方を変質させてしまう危険性もはらんでいるといえます。

今一度、「住民主体」の立ち位置や公的福祉サービス、社会保障制度との関係性を整理するとともに、「住民主体」の根幹といえる“つながり”をテーマとして、これから地域のあるべき姿、真の役割とは何かを見つめ直すきっかけになればと思い、去る 3 月 14 日(月)、隠岐島文化会館において『住みよい地域づくり推進フォーラム』を開催しました。

本報告書は、その実践発表をはじめ、講師先生による講演の全てを余すところなく掲載するとともに、地域づくりに活かせる資料集なども含めまとめました。

この度の、「住みよい地域づくり推進フォーラム」の開催、並びに本報告書をまとめるにあたり、(一社) リエゾン地域福祉研究所 代表理事 丸山法子先生をはじめ、実践発表をいただきました皆さま、そしてご協力いただきました関係機関の皆さんに深甚なる感謝を申し上げます。それとともに、本書が、これから本町における地域づくりの方向性を示す羅針盤となれば幸いです。

そして、「寄り添う」「支え合う」「助け合う」、そんな“つながりのかたち”が地域によって様々あるはずです。改めて“つながり”的あり方を考えてみてはいかがでしょうか。

平成 28 年 11 月

隠岐の島町社会福祉協議会
会長 吉田 義隆

※ 社会的包摂

住民一人ひとりが、社会や地域の構成員として排除されることなく、互いの個性や価値観を認め合い、共に生きる社会づくりを目指す概念。また、社会から孤立した人々がもう一度社会参加できるよう、制度や環境を整える取り組みの概念。

隠岐の島町社会福祉協議会 要約

実践発表①

“安心”と“連帯”のわが地域づくり

前の原自治会

会長 坂本 幸雄 氏

極意

原田地区の中の「前の原自治会」の会長をしております坂本幸雄でございます。

本日は、『“安心”と“連帯”のわが地域(まち)づくり』と題しまして、主に自主防災活動と自治会運営のあり方の2つのテーマに分けてご報告させていただきます。

【前の原地区の概況】

まずははじめに、私たちの暮らす前の原地区をご紹介させていただきます。

原田のほぼ中心あたりに位置しています。

国道を西郷から五箇方面に進みまして、八尾川の本流と銚子川の合流する位置にかかる「出合橋」から、中村方面に向かう交差点を境に、中条小学校を含む辺りが、私たちの前の原地区のエリアとなります。

また、少し前までは、国道485号線沿いあたりの集落を西前の原、そして、銚子川沿いから中条小学校までの広い範囲の集落を東前の原として、東西それぞれに常会が置かれ、常会長が嘱託員を兼ねながら、各々の地区を取りまとめるという住民自治形態をとっていました。

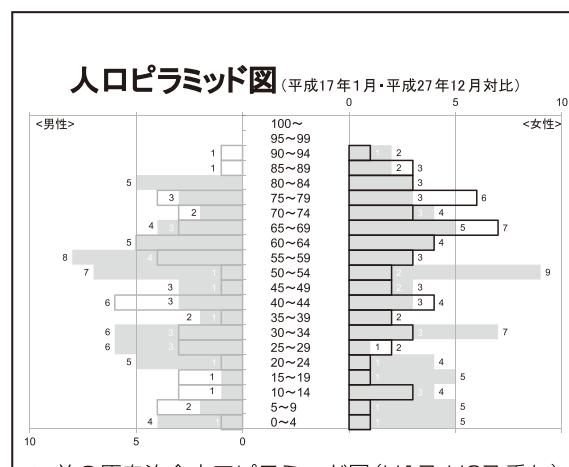
現在は、その東西に分かれていた集落を、『前の原自治会』に統合化し、前の原集会所を拠点として住民自治活動を展開しているところです。

人口や世帯数の方を見てみると、現在、45戸に100名あまりが暮らしていますが、約10年前は、49戸に140名以上の方々が暮らしていました。

比較してみると、10年あまりで40名あまりが減って、世帯数も5戸ほど減っている状況と、高齢化率が10%以上上昇しているという、少子化と高齢化、集落の縮小が見て取れるのが分かります。

また、0~14歳まで、15~64歳まで、65歳以上の3段階に分けて人口を見ると、65歳以上の高齢者人口は2名増えておりますが、0~14歳は10年で8名減少し、15~64歳までの人口にいたっては、35名も減っているという状況です。

以上を踏まえまして、前の原地区の特徴や状況を分析してみると、次の4点にまとめることができます。



- ①10年余りの間に、住民が3割も減少しており、今後も減少し続けていくことが予測される。
- ②若い世代や地域に事業所が少ないことなども含めて考えると、日中の高齢化率は100%近くになってしまっている。
- ③少子高齢化に伴い、後継者の問題も含めて、自治会運営が難しくなってきている。
- ④従来から河川の氾濫などによる水害を幾度となく経験してきたことから、とりわけ高齢者の方々は、大きな不安を抱えながら暮らしている。

ということがいえます。

特に、過去の河川氾濫による災害をはじめ、想定を超える災害が、近年各地で頻発しています。不安に思いながら暮らす住民がいるということは、同じ地域住民として、また、自治会の役員として、座視できるものではないと私は考えます。

そこで、自治会はそもそも何のために、なぜ存在しているのか、住民にとってどのような存在であるべきなのか、自治会の役員で議論を重ねました。

その一つの結論として、限られた人員の中でも、やはり地域住民の福祉と、暮らしを守っていく使命が自治会にもあるということで共通の理解を図りまして、私たち前の原自治会は、「安心の地域づくり」をテーマとした災害対策に着手することを決めました。

【前の原流・「安心の地域づくり」】

ここからは、その「安心の地域づくり」、前の原流の災害対策について、さらに詳しく触れてみたいと思います。

私たちの前の原地区は、川に挟まれた地域であり、子どもの頃からアユをとったり川で泳いだりと、川に親しんで参りました。今でもこのあたりでは、夏には蛍も飛び交います。

住民の誰もが、川が大好きで、川とともに生活してきたわけですが、反面、昔から幾度となく川が氾濫し大洪水に見舞われてきました。

平成19年「豪雨災害」のときもそうでしたが、大雨が降ると、いつも、あつという間に川が氾濫し、住宅地に水が流れ込みます。ひどいところでは、床上浸水となり命の危険さえ感じる場合もあります。

度重なる水害もあって、平成12年には、銚子川の上流に治水を目的とした「銚子ダム」が完成しました。これでもう大丈夫かと思っておりましたが、平成19年豪雨の際、多くの家屋で甚大な浸水被害を受けました。

「銚子ダムができたのに、なぜ同じような洪水被害が起こるのか..」という感情を、多くの住民が持ちました。

そこで、住民との話し合いの場を幾度となく持ちましたが、いずれにせよ、今後も前の原地区は、大洪水とその被害が想定される現実と向き合っていかなければならぬということです。



▲「平成19年隠岐豪雨災害」の爪痕

だからこそ、「自分たちの生命や財産は自分たちで守る!」、「自助」や「共助」のための組織づくりと行動の徹底を図っていかなければならないと考え至ったわけです。

そうした考えから、まず取り組んだのが、住民の災害発生時・災害への備え・意識、健康状態に関する考え方や認識、自治会への要望などを把握し、方針を検討していくことでした。

これには、社会福祉協議会の協力を得て、簡単なアンケート調査を作成して取り組みました。

そして、自治会役員や民生児童委員、駐在さん、消防団員などとともにアンケート結果の分析をしたところ、「地域の防災組織」と「自助力の向上」、「定期的な防災訓練の実施による、共助力の向上」の必要性が明確になりました。

引き続き、先のメンバーとともに「防災会」の設立に向けた具体的な協議や『防災マップ』の作成、第1回目の「防災訓練」の内容や実施方法などを検討していきました。

「防災会」の設立に向けた具体的な協議については、「災害は時と場所を選ばず!」の原則に従い、日中、夜間ともに対応可能な者も視野に入れながら人選をしていき、結果、自治会役員や一部の消防団、女性有志を中心とした構成で「自主防災組織」を設立する方針を固め、規約を整備していきました。

規約のポイントとしては、避難情報の伝達担当者と避難の確認を含めた避難誘導者、救助が必要な場合の対応者、避難所での給食支援者の4者のみを具体的に選出している点かと思っています。

人員も限られる前の原では、様々な自主防災組織が共通して設置するような多種多様な班構成は、あえて採っておりません。

また、規約の中で細かく謳ってはおりませんが、「初期消火」だけは住民の誰もが担えるようにしていくことが重要と考えております。その取り扱い技術の習得と、意識啓発にも力を入れております。

次に、毎年実施しております「防災訓練」の内容を、平成26年度と平成27年度に絞ってご紹介させていただきます。

共通する主な内容としましては、洪水警報が発令されたと想定しての「避難訓練」と「炊き出し訓練」です。

まず避難訓練では、各住民の自宅から一次避難所である集会所への避難、続けて二次避難所である中条小学校への避難の流れです。

要援護者の避難誘導にあっては、支援を必要とする場合も想定されることから、おんぶやリヤカーでの救助訓練も積み重ねている結果、毎年、避難と伝達がスムーズにできるようになっており、喜ばしい成果となって表れています。

炊き出しでは、27年度には、社会福祉協議会の全面支援の基、はじめて「災害救助用炊飯袋(ハイゼックス)」を使用した訓練を行いました。訓練前の練習では、大半が米

【安心の地域づくり】前の原 流 災害対策

規約のポイント

- 「災害対応 < 防災意識・知識・技術の醸成>」のための組織(被害の防止・軽減)
- 班編成ではなく事柄ごとの担当制
⇒ 情報伝達・避難誘導・救出救護・給食給水・初期消火

✓ 初期消火だけは住民の誰もが担えるようにしていくことが重要

▲ 前の原「自主防災組織」規約のポイント



▲「避難訓練」の様子



▲「炊き出し訓練」の様子

の芯が残った状態でしたが、訓練本番では、美味しくいただける出来映えとなり、これもやはり訓練を積み重ねていくことの重要性を再認識することができました。

また、27年度の新たな試みとして、中条小学校との合同訓練としたことも特徴です。

前の原地区の場合、集会所よりも、中条小学校へ避難して、しばらく避難生活をしなければならないことが大いに想定されます。いざそうなった時、普段学校と縁のない住民さんにとって、体育館での避難生活は、強いストレスとなって心身機能の低下を招いてしまうことが考えられます。

少しでも心に余裕が持てるようにするためには、訓練を通じた“慣れ”と、“顔なじみ”的信頼関係の幅を広げておくことが必要であると思い、企画・実施に至りました。

全体を振り返ってみると、当日は心配しておりました大きな混乱や遅滞もなく、「概ね予定どおりに進めることができた」という安堵感もありますが、何より、「地域の方々も子どもたちも学校の教職員の方々も、この訓練の目的や意義を理解しながら取り組むこと

ができた」、これが大変大きな成果だったと感じております。

さらに、防災訓練の終了後には、中条小学校の児童や教職員の方々、地域住民とで「ふれあい給食」と銘打って、学校の給食を囲む試みも行いました。

地域の方々は希望者のみではありますが、合同で訓練を行うだけでなく、生徒たちとの「ふれあい」の機会も持つことにより、より一層の親密度が増します。これが、普段から、お互いに気に掛け合う意識を高めることにもつながるのではないか..との考え方からでした。

このように地域と学校が合同で防災訓練を行うことは勿論、「ふれあいの場」を創出するという取り組みそのものも、今の時代では珍しいことなのではないでしょうか。

しかし、こうした場の創出こそ、これから時代に相応しい、必要な取り組みだと実感しました。

「中条小学校ではなく、中条の小学校でありたい！」

これは、現在の中条小学校の校長先生のお言葉です。

地域の中の学校として、地域と学校とが、このようなふれあいを通して連帯感を持ち、災害時はもとより、普段から関係を構築しておく、学校からするとふるさと学習にもつながりますし、防犯体制の強化にもつながります。

地域にとっても、学校への心の敷居が低くなり、安心・安全な地域づくりの体制構築につなげることができます。

こうした地域の資源が協力しあって進める取り組みやつながりは、今後ますます少子化や高齢化の進む社会にあって、何よりも重要になるということを、訓練を通じて実感しましたので、今後も継続していきたいと思います。

【前の原流・「連帯の地域づくり」】

さて、ここからは、今日もう一つのテーマとして設定しております前の原自治会の組織運営に関する、「連帶の地域づくり」に触れてみます。

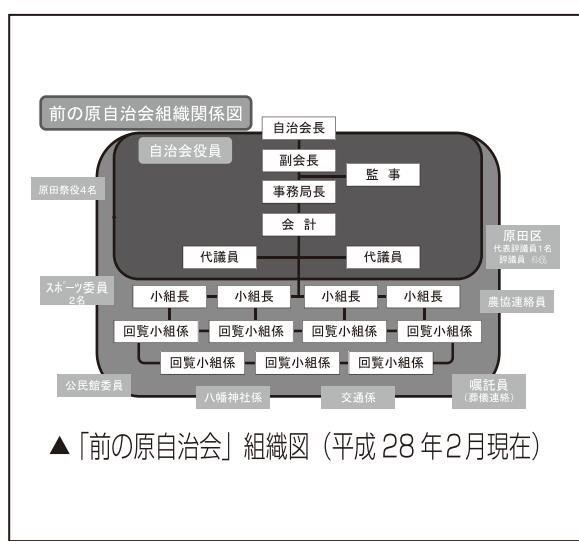
冒頭でも申し上げましたとおり、以前の前の原地区は、東と西に住民自治機能が分かれておりました。

その頃は、隣同士でありながら、同じ地域の住民としての意識や付き合いも、お互いに壁があったように思います。

人口も多く、右肩上がりの時代はそれで良かったかもしれません、前の原地区全体の世帯数や人口が減少していく中、独立・自立した地域運営そのものに限界性が顕現化していくようになりました。

そこで、東西前の原の“合併”を訴える声があげられましたが、特に、地域の歴史を知る年配の方々にとっては、合併することで、これまでの慣習が崩壊することへの恐れの方が大きかったようで、なかなか合意が図られませんでした。

これからの時代を考えたとき、実際どうしていけばいいのか..ということまで突き詰めて、何年も提案・却下を繰り返し、何年かかったかも定かではありませんが、ようやくの思いでそれぞれの常会を廃止し、「前の原自治会」に統合を果たすことができました。これが平成 25 年でした。



ここで、現在の前の原自治会の組織をご紹介しますと、自治会の役員としては、自治会長、副会長、事務局長、会計がそれぞれ1名、代議員が2名、監事が1名、その下に小組長が4組4名、回覧小組係として7班7名の体制です。

そして、自治会組織とは別に、役場や関係機関の回覧や取りまとめ、葬儀連絡係を担う嘱託員、中条スポーツ振興会業務を行うスポーツ委員、公民館委員、農協連絡員、街頭指導や交通安全協会の交通係がそれぞれ1名、原田区役員に3名、神社や祭り

関係に5名 おります。

また、前の原地区には「郷士会（ごうしかい）」という地縁型の組織があります。

この「郷土会」は、前の原地区を活性化させようと、地区の男性有志で結成した、いわば任意の地域づくり組織です。

現在は、自治会と郷士会が連携を強めながら地区の様々な行事を運営しており、自治会にとって「郷士会」は、なくてはならない実行部隊としての役割を担っています。

【未来へ紡ぐ 前の原流「安心と連帯の地域づくり」】

活動や組織運営を踏まえ、それぞれの課題や展望に触れてみたいと思います。

まず、「防災訓練」については、これまで暦年の取り組みから、『防災』に対する住民意識が確実に高まっており、今後も引き続き、中条駐在所や中条小学校など、地域内の関係諸機関と連携しながら、且つ、各専門機関の助言・指導をいただきながら継続していくことが重要と考えます。

特に、「自助」「共助」の意識を醸成する観点からも、行政との連携は、さらに強化していく必要性があると認識しています。

そして、「連帯の地域づくり」については、東西前の原地区の“合併”により、現時点では、非常に効率的で、統制の取れた住民自治が展開できています。

一方で、皆さまの地域でもそうだと思いますが、「自治会」で物事を決定するには、全住民の承認が必要になります。

ですから、予定になかった取り組みを、急きよ実施したい場合などは、「臨時総会」を開催するなど、“手間ひま”がかかつてしまします。

そこで、コンパクトな合意形成が可能な地域づくり組織、即ち、前の原でいうところの「郷士会」がそれにあたりますが、自治会活動にこうした組織を巻き込むことにより、自治会が苦手な、当初の予定になかった取り組みを進めていく際に、大きな役割を發揮してくれます。

従いまして、「郷士会」との連携は、今後とも、より一層強化していかなくてはならないと考えます。

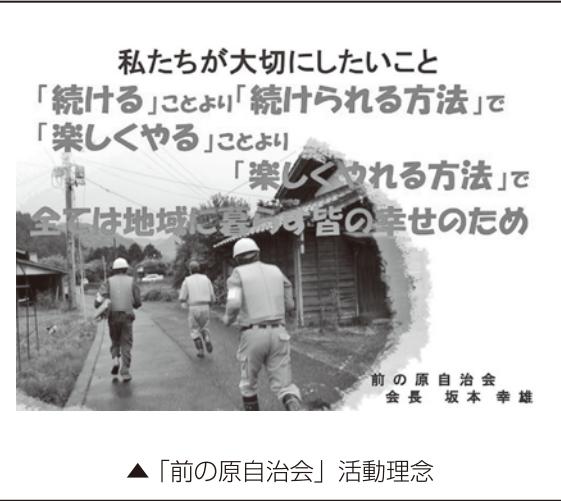
ただし、一部の住民からすると「自治会の役員でもないのに..」という見方をされてしまう場合もありますので、そうした誤解を招かないためにも、自治会内部の組織と位置づける構想も持っているところです。

最後に、これまでの活動や自治会組織の変遷を踏まえ、私なりの『「安心」と「連帯」のわが(まち)づくり』への想いを紹介し、終わらせていただきます。

私たちの地域でも、今後も人口や世帯数は減少し続けていくことが予測できます。

だからこそ、自治会運営のあり方は勿論、防災の取り組みも、『続ける ことよりも 続けられる方法でやる』、『楽しくやる ことよりも 楽しくやれる方法でやる』 ということを重視してきたつもりですし、この信念は今後も持ち続けていきたいと思っています。

以上、ご静聴ありがとうございました。



実践発表②

極意

“元気”で“長生き”港町

～子どもからお年寄りまであんきに暮らせる港町をめざして～

港町自治会 健康福祉部 副部長 松田 照美 氏

港町自治会 健康福祉部の松田照美でございます。

本日のフォーラムでの事例発表は、私たち健康福祉部のスタッフが、少し立ち止まり、“振り返り”をする良い機会をいただいたと思っております。

お聞き苦しい点も多々あろうかと存じますが、どうぞよろしくお願ひいたします。

【港町地区の概況】

まず、『港町』について、少し紹介させてください。



港町は昔、“指向（さしむこう）”と呼ばれていたことは、ご存知の方も多いかと思います。明治10年代に“指向”が描かれた地図では、家屋は未だ存在していませんでしたが、西郷港から近い海域が豊かな漁場であったことや、時化の時の避難港であったことなどから、だんだんと鳥取県や福井県からの出漁としての生活が営まれ、そのまま定住して、漁業の町として集落が形成され、発展してきました。

しかし近年は、漁業従事者も高齢化し、一本釣りの漁船はわずかとなって、係留してある小型船の多くは「職業から趣味のもの」へと、その用途も変化してきました。

港町の町並みはどう変わっていったでしょうか。港町には多くの橋が架かっています。現在3代目になる天神橋をはじめ、八尾橋、愛の橋、和合橋、みなと大橋など、一つの地区に数多くの橋が架かっているのは、珍しいことだと思います。



▲八尾川の氾濫を防ぐ切り割り工事

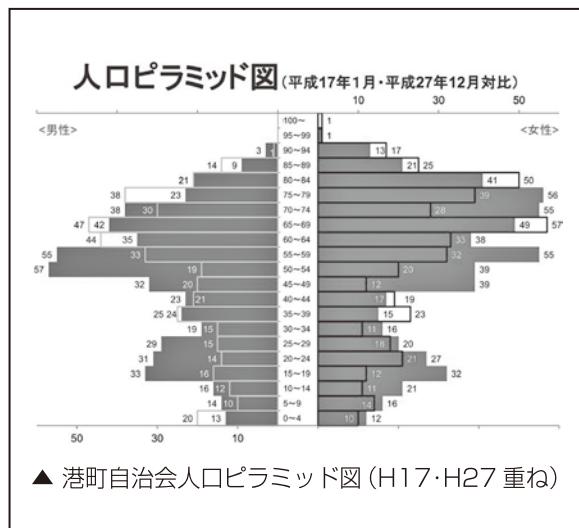
また、八尾川の下流に位置する港町や西町は、過去、度重なる氾濫の被害を受けてきた記録が残っています。

そこで先人たちは、切り割りをつくって氾濫を防いだそうですが、これは戦前・戦後を問わずの大事業だったそうです。こうした努力の結晶が、現在の港町の景観に結びついています。

今も昔も変わらないのは、住宅街に路地が多いことです。昔と違って家が新築されたり道路が舗装され、少しほは分かりやすい路地になったのではないかなあと思います。

一方で、隠岐支庁やプラザホテル、旅館など、島後の中心市街地としての役割も果たしてきました。こうした様々な様相を垣間見ることができるもの、港町の特徴の一つと思います。

続きまして、港町の人口の移り変わりに触れてみます。



昭和 55 年当時は、人口が 1,790 人あまりいたそうです。あちらこちらで子どもたちの声が聞かれ、例年の「しげさまつり」のパレードには、ユニークな鍋ぶた踊りで、子どもたちも参加をしていました。

これが平成 17 年 1 月には、人口 1,100 人、世帯数 476 戸、高齢化率 33.4% となり、さらに 10 年後の平成 27 年 12 月には、人口 869 人で、230 人あまり減少し、世帯数 424 戸と、52 世帯減、高齢化率は約 9% 上昇して 42.2% となりました。

平成 17 年と平成 27 年の人口グラフを重ねてみると、男性では、15 歳から 59 歳までの減少が、女性では 45 歳から 64 歳までの減少が著しいのがお分かりかと思います。

今後もピラミッドの頂点はどんどん上にあがっていき、高齢化と人口減が進んでいくことが予想されますし、空き屋も多くなっているのが特に気に掛かります。

【港町自治会のあゆみ】

昭和 46 年頃から、「港町に自治会を！」との気運が高まり、本土各地の自治会の調査・研究がはじめました。

昭和 50 年には、その成果から、「港町自治会発足準備会」が開かれ、同じ年の 4 月に、自分たちの暮らす町を、「明るく住みよい環境づくり！」、そして、自治会は港町地区全住民が参加し、自由に話し合え、気軽な意見交換の場として、港町自治会の発足を迎えました。

昭和 50 年のこの頃は、旧西郷町時代でも、「自治会の発足」は画期的なことだったと記憶しています。

主な活動として、街灯の設置や路地の舗装、地区内の一斉清掃などの環境整備の活動から、とんどまつりや精霊おくり、敬老会などで、これらの取り組みが、後の地域での『助け合い・支えあい・仲間づくり』の基礎になったと感じています。

また、家庭にお風呂があまり普及していなかった頃は、地区内に「松の湯」という大衆浴場があり、「松の湯」が閉鎖されることになった際には、これを自治会で継承して運営したこともありました。

港町自治会のあゆみ

- 昭和46年頃～ 自治会発足に向け、本土各地の調査・研究を開始
- 昭和50年 「港町自治会発足準備会」発足
- 昭和50年4月 スローガン「明るく住みよい環境づくり」を掲げ、港町地区全住民が参加し、自由に話し合え、気軽な意見交換の場と位置付け

港町自治会

▲ 港町自治会のあゆみ（略歴）

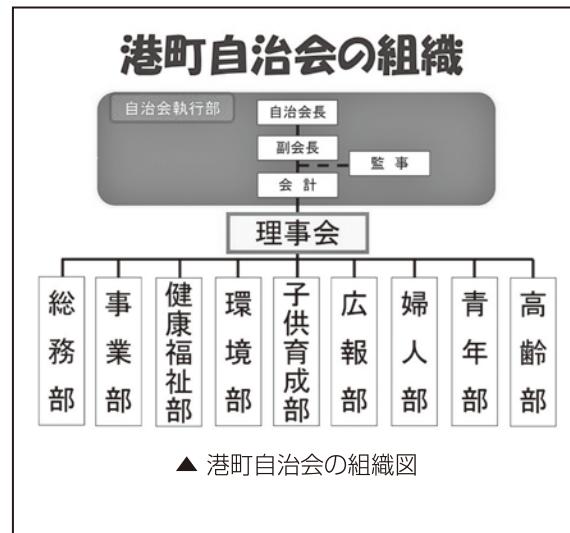
これには、地区住民をはじめ、時化で避難してきた船員さんにも非常に喜ばれ、10年ほど自治会で運営しましたが、一般家庭へのお風呂の普及に伴い、昭和63年3月末を以て閉鎖となりました。

また、昭和62年には、地区住民が待ち望んでいた集会所が完成し、盛大なお祝いが催され、同時に港町自治会のシンボルも決定されました。

【港町自治会の組織】

執行部のもとに理事会があり、自治会設立当時に復活させた伝統行事のとんどまつり、精霊おくり、盆踊り、敬老会を継承しながら、9部会に分かれ、各部独特の発想で、チューリップまつり、環境整備、健康福祉祭などを実施し、高齢者同士、また、地域の助け合い、支えあうまちづくりを目指した取り組みが展開されています。

特に、新年最初の行事であるとんどまつりには大勢の住民が訪れますので、新年のあいさつの場にもなっています。



【港町自治会 健康福祉部の誕生】

こうした中、なぜ自治会に健康福祉部が必要となったのでしょうか。実は、自治会発足当初は、健康福祉部は設置されていませんでした。

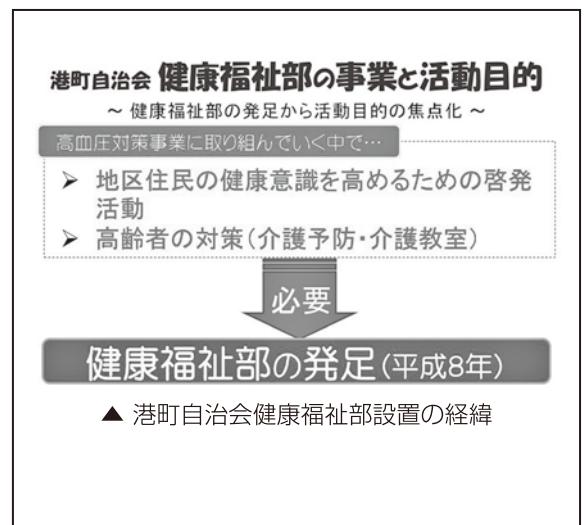
平成5年、旧西郷町から「高血圧対策事業」のモデル地区指定を受けたことがきっかけでした。

港町は漁業が主産業でしたので、各家庭の食卓にも、毎日のように魚料理がのぼります。刺身や煮付けなど、どうしても濃い味付けになりがちで、必然的に塩分の摂りすぎなどで、高血圧のリスクも高まり、減塩は高血圧対策として不可欠なものでした。

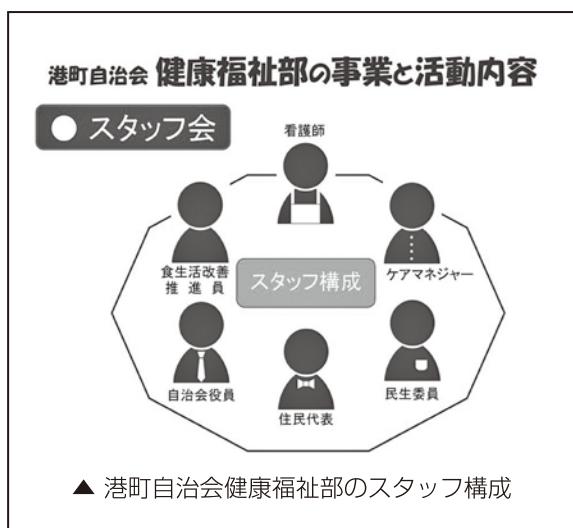
そこで、「高血圧対策事業」に取り組み、婦人部が主体となって、「醤油の使用量を減らそう」、「バランスよく食べよう」、「組織づくりをしよう」を目標に掲げ、各家庭の1ヶ月の醤油・味噌、砂糖の使用量を計測し、生活改善に向けた取り組みをスタートさせたことがあります。

こうした取り組みを進めていく中で、地区住民の健康意識を高めるための啓発活動、そして、高齢化が進んでいく中、高齢者の介護予防対策を重点的に取り組む必要性が明確化し、新しく健康福祉部が組織化されることになりました。

新しく組織化された健康福祉部は、活動の目的を「子どもからお年寄りまで、元気で



あんきに暮らせる港町」を目指し、活動を続けています。



スタッフの構成は、看護師、ケアマネジャー、民生委員、食生活改善推進員、自治会役員、一般住民代表で、回覧板のチラシの作成や健康づくりゲームの立案・借り受け、茶話会の準備、情報交換などを行っており、これが活動の軸になっています。

活動予算については、年1回、年間計画書と予算書を自治会に提出して、予算配分を受けているところですので、健康福祉部の活動に参加していただく方々からは、原則参加費などはいただいておりません。

活動の周知方法については、スタッフで作成した回覧用のチラシを、各町内の回覧板でお知らせするようにしています。特に必要と認められる場合には、全戸配布することもあります。

【港町自治会健康福祉部の取り組み】

ここからは健康福祉部の主たる活動の一つ、「よらあ会」について説明させていただきます。

平成11年に、65歳以上の高齢者の自由に集う居場所づくりを目的に、月1回程度、集会所を一日中開放する取り組みをはじめました。

その後、スタッフの体制や活動メニューを充実させ、『港町集会所に集まろう』ということで、『よらあ会』と命名し、サロン活動に発展しました。

現在は、第1水曜と第3日曜の月に2回開催とし、高齢者の体力づくり、閉じこもり予防の意味合いも付加して、活動を行っております。

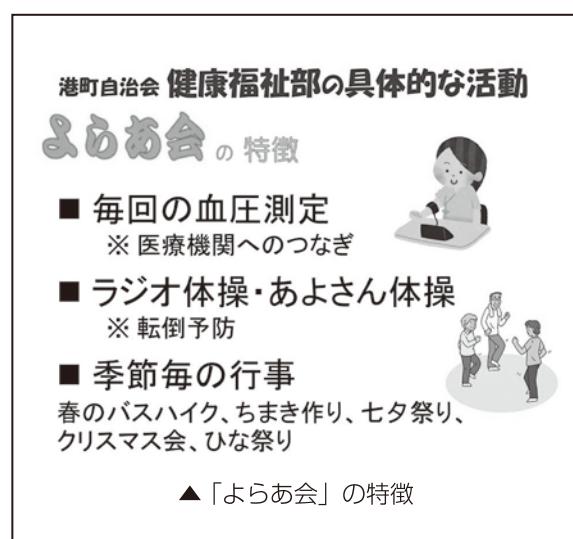
「よらあ会」の特徴としましては、毎回、血圧測定をしており、これにより医療機関への早期受診につながることもあります。

また、転倒予防を目的に、ラジオ体操・あよさん体操も取り入れており、その効果は、年2回の体力測定で評価しています。

その他、大切にしている活動が、季節毎の行事です。季節感を感じながら暮らしていくことは、人として最も大切なことだと思いますし、生活の潤いと健康意欲を高めることにもつながると考えています。

その活動は、春のバスハイクからはじめります。

花見をしたり、施設見学をしたり、多くの方がバスで出掛けるのを楽しみにしています。以前は参加者もたくさんでしたが、高齢化が進む中で寂しくなっています。



続いては、ちまき作りです。

高齢者の方々にとって腕の見せどころで、昔ながらの笹巻きは、私たち世代にとつても大変勉強になります。作った後は、それぞれお持ち帰りいただいていますが、神棚や仏さんにもお供えされているのではないでしょうか。

次は、七夕祭りです。

参加者の皆さんで、それぞれに願いごとを短冊に書いて、飾り付けをします。完成した七夕飾りは、役場やふれあいセンター、文化会館、警察署などの玄関に飾らせていただいているいます。

以前は「子ども会」と一緒に「七夕祭り」を楽しんでいましたが、現在では、学校行事も多くなり、子どもの数自体も少なくなっていますので、世代間の交流行事の一環として取り組むことが難しくなってきているところです。昼食は、食生活改善推進員さんがふるまってくださいます。

その年最後の季節行事は、クリスマス会です。

集会所からは、朝から賑やかな声が聞こえています。クリスマス会のはじまりです。皆でツリーの飾り付けをし、電飾が光り輝きはじめました。台所では、食生活改善推進員たちが腕をふるってくれています。

警察の方も一緒におしゃべりしながら昼食をいただき、「特殊詐欺」と「高齢者の事故防止」についてのお話に耳を傾けます。

その後の「プレゼント交換会」では、袋の中に何が入っているか..自分のも、隣の人のも、みんなの中身も、ちょっとびり気になり会話が弾みます。

「バスハイクのお花見」にはじまる季節行事も、「ひな祭り」が最後です。

みんなでお雛様を飾ったり、「健康福祉祭」にも出展する作品を制作します。ここでも食生活改善推進員さんにひな祭り食をつくっていただいて、皆で一緒にいただきます。

次に、季節行事以外での活動をご紹介しますと、毎月必ず行っている活動では、スタッフによる「血圧測定」があります。

そして、季節行事の間の活動で最も多いのが、体力づくりを含めた介護予防のための「軽スポーツ」で、スタッフ会で情報やアイディアを出し合って、楽しみながら取り組めるよう工夫しています。

気候の良いときなどには、天神様の方への「お散歩」や、「施設見学」にも出掛けたりもします。

その他、一大行事として『年に一度の活動のまとめや地域の方々の発表の場』として、自治会をあげて「健康福祉祭」を行っています。

「健康チェックコーナー」では、役場の保健師さんに毎年ご協力いただき、骨密度や体脂肪の測定、健康相談などを行っていました。

また、地域の皆さん手作りの手芸作品の展示や、隠岐の海関や隠岐の富士にちな



んだ「どすこいカレー」やうどん、隠岐そばが人気の軽食コーナーもあります。

そして、食生活改善推進員さんによる「野菜 350 グラムの体験コーナー」や、青年部特性の「ポップコーン コーナー」も人気です。

メインの講演会では、毎年、認知症や介護予防をテーマとしたお話をしていただいています。

平成 27 年度で 13 年目となる健康福祉祭。3月 20 日の日曜日に開催を予定していますので、皆さまも、是非、港町集会所にお出かけください。



▲ 港町自治会人口ピラミッド図(H17・H27 重ね)

住民さんへのお知らせ方法については、「よらあ会」のご案内同様、回覧板でお知らせしますが、必ず前月の学びを復習して、今回の学びとつながるようにしています。

私たちスタッフは、「集会所に行って皆に逢えてよかったわ。」「ゲーム楽しかった。」「久しぶりに、がいな声で笑って、スッとした。」「おつかれさん、ありがとう。」などの、参加者の皆さんとの声に支えられ、自分の健康づくりと生きがいづくりの場として頑張っております。

こうした取り組みを評価いただき、平成 19 年には「隠岐圏域健康長寿しまね推進会議 会長賞」を、平成 20 年には「健康長寿しまね推進会議 会長賞」、平成 23 年の「健康づくりグループ表彰（県知事賞）」、平成 27 年の「しまね流福祉のまちづくり活動 知事表彰」をいただき、大変光栄に感じています。

【「介護予防・日常生活支援総合事業」への取り組み】

一方で、港町自治会の組織力や今までの健康福祉部の取り組みから、平成 25 年に「介護予防・日常生活支援総合事業」を隠岐の島町から委託され、同年 9 月から本格的に活動を開始しました。

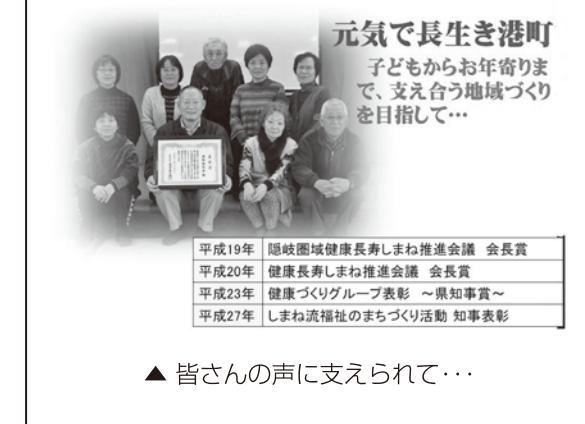
「介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）。」とは、要介護状態となる

「よらあ会」や「健康福祉祭」とは別に、「健康教室」を毎月 1 回開催しています。

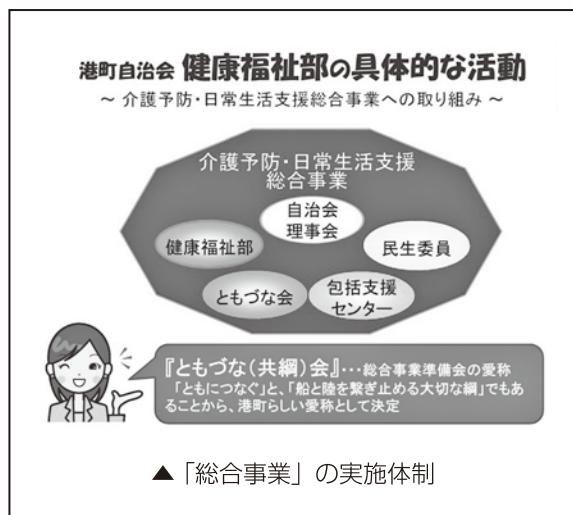
高齢者の方々だけでなく、若い世代にも男性にも「健康に関心を持ってほしい！」という想いではじめました。毎回、役場保健師さんにお出かけいただき、健康管理のお話や体操、レクリエーションなどをご指導いただいている。

ときには、栄養士さんや食生活改善推進員さんとも一緒に「低栄養予防教室」を開いて、『元気で長生き！』を実践する秘訣の、バランス良い食事の摂り方も学んでいます。

皆さんに支えられて…



▲ 皆さんに支えられて…



おそれがあり、日常生活に支援が必要な方を対象に、住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、地域ぐるみでサービスを提供することを目指して創設された、国の方針に基づく事業です。

港町地区は、昔から「向こう三軒両隣」の助け合う・支え合う「お互いさん」の気持ちで、声かけあって暮らしてきました。

こうしたよい習慣を「仕組み」として事業化したのが総合事業で、港町自治会健康福祉部を中心に、「総合事業港町地区準備会 ともづな(共綱)会」を立ち上げ、自治会の理事会とともにサービス提供の体制づくりを行いました。

これにより、港町地区で現在行っているサービスは次のとおりです。

【身近な集会所で、楽しく身体を動かし、交流できる場の提供】

・通所事業「よらあ会」

⇒平成25年10月から月2回実施へ

【月に数回、定期的に担当理事が訪問しての安否確認・声かけ訪問】

・見守り事業(平成25年9月～)

⇒気付いたことがあれば、民生委員、地域包括支援センターに連絡

自治会理事会、地区民生委員、地域包括支援センター、ともづな会など、それぞれの関係機関と定期的に情報交換・共有をしながら、高齢者が住み慣れた港町で自立した生活が維持できるよう支援しています。

【課題と展望】

課題は、徐々に高齢化してきたスタッフの後継者づくりが急務なことです。一人でも多くの住民が、ボランティアとしてのびのびとした心で無理なく参加して欲しいと願っているところです。特に男性の方が、各教室に出掛けることが習慣になればと思っています。

また、自治会各部との連携もより一層強化していくことが必要だと思います。元気で長生きのまちづくりは勿論ですが、最近の気象状況から、高齢者の多い港町にとっては、とりわけ「防災」の仕組みづくりや意識を高めることは、とても重要なことだと感じています。

そして、自治会で取り組んでいる「総合事業」をきっかけに、お互いに助け合い、支え合って、心豊かに暮らせる港町にしたいと思います。

『認知症になっても心配しなくていいよ 港町で暮らせるから
一人暮らしでも大丈夫 みんな仲間だから
いつも誰かとつながっている港町』

ご清聴ありがとうございました。

講 演

これからの時代にあった「つながり」のかたち

(一社)リエゾン地域福祉研究所 代表理事 丸山 法子氏

広島県から来ました、リエゾン地域福祉研究所の丸山と申します。

一体どういった方々が暮らしておられ、どういった生活があるのかなあという思いをはせながら、私はこの度、生まれて初めてこの島にきました。

この島にとっての、この島にあった「つながりのかたち」をお示しできればと思います。どうぞよろしくお願ひします。

<自己紹介(福祉との出会い)>

まずは、私自身の自己紹介から、現在の仕事に携わるようになった経緯をお話しさせていただきます。

私は香川県高松市の出身でして、20代の頃は民間企業で営業をしていました。それだけでは食べていけなかつたため、トラック運転手やパン屋さんの配達、引っ越し屋など、多いときで4つの職業を兼ねていたときもあります。

人と接する機会も多かったですので、出会ったお客様の中には生活の裏側が見える場面も多々ありました。例えば、きれいな服を着ていても、実は家族がバラバラで寂しい感情を抱いておられたり、また、生活が貧しそうで家も汚い感じでも、玄関先はいつも綺麗に掃いてあつたり、洗濯物をきちんとされていたりといったことです。

私自身、様々な方の暮らしを見ていると、「ちゃんとこの人たちの『生活(幸せ)』に対してお手伝いできるような人生を歩みたいな。」と感じるようになりました。ちょうどその時に社会福祉士という専門職が制度化されまして、その資格をとろうと大学に入り直して、30歳になってから広島県比和町(ひわちょう)の社会福祉協議会(以下「社協」。)に就職することができ、念願が叶いました。

比和町社協では、「在宅介護支援センター」で勤務し、地域の高齢者やその家族からの相談に応じて、必要な保健・福祉サービスが受けられるよう行政機関・サービス提供機関・居宅介護支援事業所等との連絡調整を行ったり、在宅介護などに関する総合的な相談に応じるなどの業務に携わりました。

その後、同じく広島県の三原市の社協、広島県社協に移籍しましたが、広島県社協では、県内全体の「地域福祉」を推進していく役割から、特に、県内市区町村の町内会・自治会に「もっと福祉的な組織や活動を創りましょう。」とか、「ボランティア活動を活発にしましょう。」とか、「福祉の担い手をもっと養成しましょう。」など、県内全体が幸せに暮らせるようにするための『自治組織・地域づくり』のための仕事をしてきて、平成23年に



▲リエゾン地域福祉研究所 丸山 先生

県社協を退職して、今のリエゾン地域福祉研究所を立ち上げました。

昨今、「地域包括ケア」という言葉が広がってきました。これは、今後ますます総人口や年齢構成が変化していく中、「どうやつたら私たちはこの地域で安心して暮らしていけるのか」ということを、各都道府県・市区町村においてそれぞれ、官も民も、福祉も介護も医療も地域も、一緒になって「仕組みをつくりましょう！」というものです。

そうした流れの中で、保健・医療・福祉・介護、地域の方々の間に立って、人生をサポートする視点での会話や共感の方法など一緒に勉強させていただいたりしてきました。

また、平成29年4月施行の「社会福祉法の一部を改正する法律（一部は平成28年4月施行）」により、社会福祉法人格を持つ保育所や高齢者、障がい者支援の法人は、「地域貢献（地域公益活動）」が義務化されることになりますので、その進め方についての相談・指導も行っています。

＜10年後、20年後も、安心して暮らせる地域を目指して…＞

10年後、20年後に、地域がどのように変化していくのか…これまで携わってきた中で得た経験も踏まえて、ご来場の皆さんと共有できたらと思いますし、より良い未来に向か、今、私たちは『何をどう考え、どのように何をして進んでいけばいいのか』、皆さんの少しでもお役に立つことができればと考えています。

そして、先ほど事例発表いただいた2つの自治会の取り組みに、プラスこの先こういうことも、また、皆さんの地域でどういったところを参考にしていただければということも触れたいと思います。

最後に、今日のテーマは『つながり』ですので、「ハードよりもソフト」、「仕組みよりもあり方」を重視して、事例も交えながら本題に入らせていただきます。

＜「つながり」の前提って？＞

本日の本題、「つながり」とはどのようなことでしょうか。よく「“つながり”ってどういう意味だと思いますか」と聞かれます。あたかも正解として「人と人との顔が見える関係」と答える方も多いでしょう。ですが、人それぞれ個性があり、考え方も違う中で、「嫌いな人は嫌い」「相性が合わない」ということも当然あるはずだと私は考えます。地域も同様です。だからこそ、そういった方とどう接するか、どう付き合うかということも、今日の「つながり」というテーマの中に含まれると思います。

今の時代、つながりと「幸せ」は隣り合わせ。もしかしたら、心の持ち方、考え方次第で変わってくるかもしれませんし、自らの幸せ度合いによっても変わってくるかもしれません。以前あったかもしれない地域の窮屈さやしきたりに左右されないつながりは、幸せをもたらします。反対に幸せはつながりがあるからこそ実感できるものもあります。ということで、『幸せ度チェック』を用意しました。皆さんお帰りになられてから、ご家族や友人、ご近所では是非試してみてください。

【あなたの幸せ度チェック表】

設問	○・×
①自分の強みや得意なことを活かせる仕事や役割がある。 ⇒仕事の他、地域活動も含めて役割を持ってやっていることがあるか	
②仕事や役割に熱意をもっている。 ⇒地域活動も含めて	
③心地よい人間関係がある。まわりに幸福な家族や友人がいる。	
④1日6時間以上、誰かとコミュニケーションをとっている。	
⑤したいことができる経済力がある。 ⇒例えば、今日お刺身が食べたいと思ったら買える経済力があるか、旅行に行こうと思ったら旅費や小遣いが捻出できるか、など	
⑥経験と思い出づくりにお金を使うことができる。 ⇒楽しい体験や大勢で行く食事などにお金が使えるかどうか	
⑦週に2日以上運動をする習慣がある。 ⇒労働は運動に含まれないが、ウォーキングなど自分にあった運動ができている	
⑧どうすれば健康に良いかを知り、コントロールができる。 ⇒持病のため薬を飲まなければならない。或いは、自分は足腰が弱いので、3階までなら階段を使おう。という意識自分でコントロールできるか	
⑨自分の住んでいる地域が、安全で文化的な場所であると誇りに思う。	
⑩地域社会に貢献している。	



何個○があれば幸せで、どの設問が○であつたら幸せだ、というものではなく、『健康・仕事・地域・人間関係・経済力』の5つの観点が満たされているかどうかで自身の「幸せ度」を図るものである。

①健康で、仕事ができて地域でも活躍して経済力もあるが、孤立している。
=幸せとは言えない。

②仕事ができて地域でも慕われて人間関係も良好で経済力もあるのに健康が不安(地域活動をすればするほど病気になったり、腰痛が悪化する)。
=幸せが半減した気持ちになる。

※アメリカの調査会社・ギャラップ社 が全世界約 1,700 人を対象に調査した結果
から導き出された解釈 である。

『健康・仕事・地域・人間関係・経済力』の5つがバランスよく揃っているか。これが、高齢者や青壮年、子ども達も含めた幸せのバロメーターであるという、一つの世界基準の尺度です。

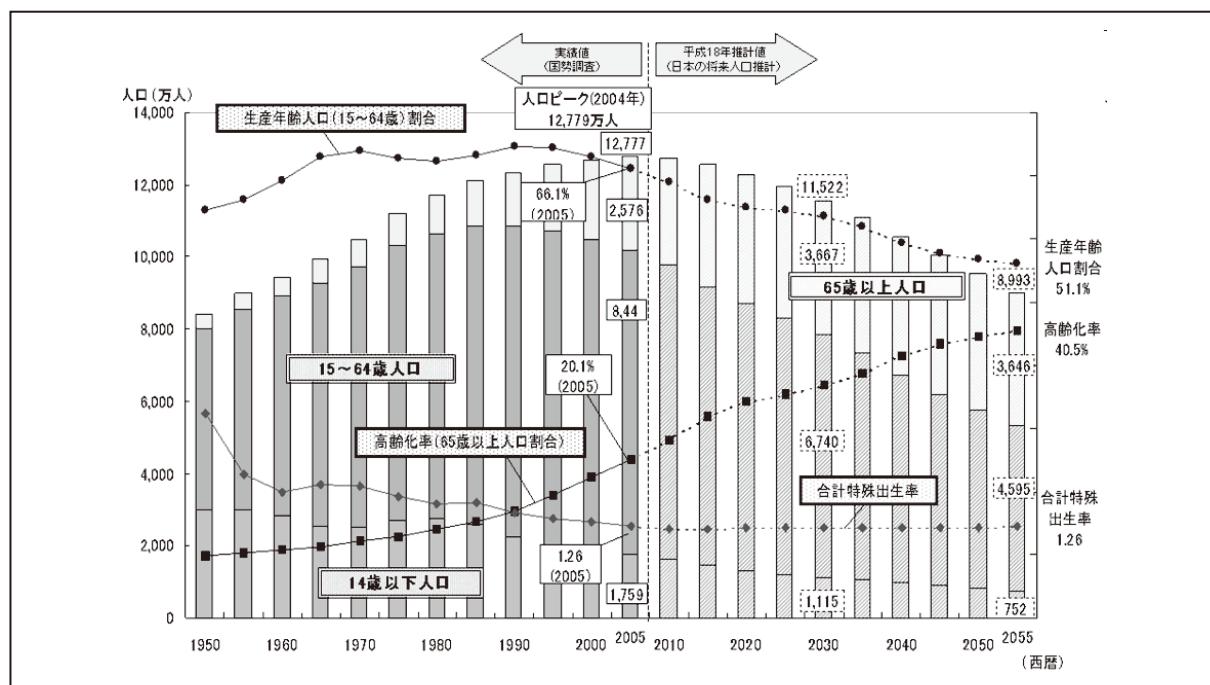
皆さんの地域では、この5つの項目はどれほど揃っているでしょうか。もし、どれか一つでも少ないようであれば、これを補っていくのが、これから「地域づくり(今からの生き方)」の一つの物差しかもしれません。

＜「つながり」のあり方＞

本日は、特に『人間関係』や『地域』とのつながり、或いは『自分自身の健康』とのつながりであったり、『自分自身の仕事(経済力を含む)』の部分を掘り下げてみたいと思います。

＜変わりゆく時代と変化する人口推移＞

まず、日本全国の推移を鳥の目になって説明したいと思います。



このグラフは、高齢化の推移と将来推計という日本の人口推移を表しています。

左端が 1950 年(昭和 25 年)です。戦争が終わって5年後になります。概ね 8,411 万人でしたが、それから右肩上がりで人口は上昇し続け、ピークは 1 億 2,700 万人を超えました。

ですが、今から 40 年後、50 年後には 8,000 万人代に減少するだろうと予測されています。ちょうど戦後昭和 25 年頃と、今から 40 年後、50 年後が重なるイメージです。

人の数字を思い出してみれば、よりイメージがわくかと思いますが、ただ一点違うのが、年齢比です。

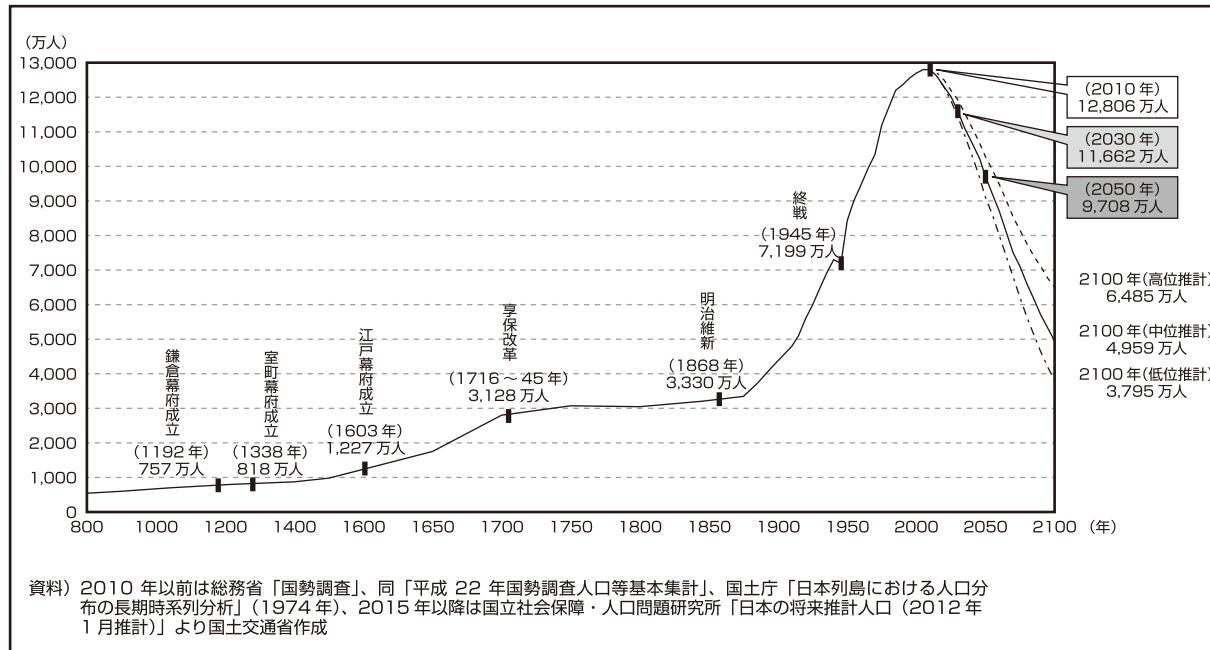
棒グラフ中央の部分が 15 歳から 64 歳までの人口数を表していて、同じく棒グラフ下の部分が 14 歳以下の子どもを表しています。そして、棒グラフ一番上の部分が 65 歳以上の人口となっています。

終戦以降の我が国は働き手がたくさん求められた時代で、子どもが赤ちゃんを背負いながら遊んでいるような時代でしたし、村中子どもが走り回っていました。

大人はとにかく働く、働いていれば何とかなる！という風潮の中、家に洗濯機がきて、

炊飯器・掃除機が入って、電話やエアコンがついて、頑張ったら頑張った分どんどん生活が便利になっていったのがこの時代です。

ですが現在は、65歳以上の人口が増加し続けています。先の事例発表でも人口ピラミッド図が紹介されていましたが、日本全体、多くの自治体や自治会・地区で、同じ傾向を辿っていくと思われます。人口が減少する、高齢者の割合がぐっと増えるという未来がやってくると考えておくべきでしょう。



もっと引いて見てみましょう。西暦800年の平安時代には人口約550万人で、鎌倉時代以降には人口800万人まで増加していますが、戦いが主流の時代から江戸時代までは大きな人口増減がない時代が長く続きました。

江戸時代になり、少しずつ平和になるにつれ人口が増えてきました。明治維新を経て、西洋医学が入り衛生環境が改善されたことで日本人の平均寿命は大いに伸びました。

その後、長生きできる時代になってきたことや、たくさん子どもが産まれ、2010年に人口増加の頂点がやってきますが、そこから急激に人口が減っていく流れになり現代に至っています。

これだけの急激な人口増減は、日本建国以来はじめて経験するほどの変化であり、ある学者さんは「明治維新による時代の変化よりも数倍の大きさの時代の変化である」と公表されています。

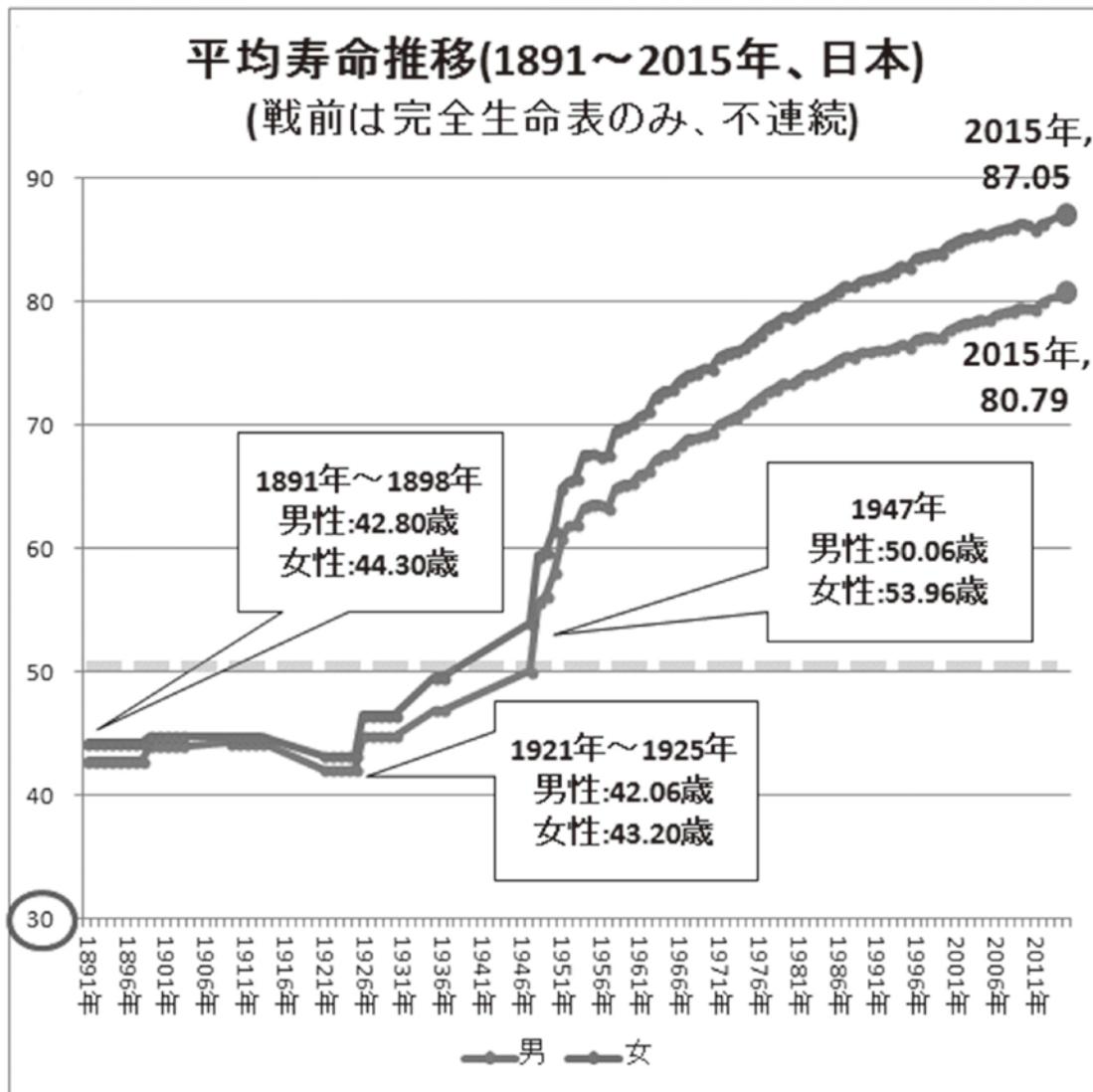
皆さんのお子さんやお孫さん、あるいは曾孫さんが歴史の教科書を開いたとき、もしかすると、『平成の大改革』とか『平成維新』などという表現で、今私たちが生きている時代を学ぶことになるかもしれないほど、大きな『時代変化』の変わり目といえます。

つまり、今まで当たり前のことが非常識になる。今まで非常識だったことが当たり前になる時代になるとお考えください。

＜変化する「暮らし方」＞

～明治・対象・昭和・平成の世を経て～

明治、大正、昭和、平成と、時代の流れの中で暮らし方もどんどん変わってきました。



明治生まれの方の平均寿命は、50～55歳といわれてきました。昭和30年代になり、ようやく60歳ほどまで伸びました。現在は、男性80歳、女性87歳で、これから生まれてくる方は100歳を超えるといわれています。私たち人間は、毎年3ヶ月ずつ平均寿命が伸びてきているそうです。

あと300年もすると、平均寿命は200歳を超えると訴えている方もいるそうですが、その根拠として、老朽化した細胞を遺伝子レベルで入れ替えるテクノロジーの開発があるそうです。

こうした遺伝子操作技術を抜きにしても、今後ますます寿命は伸びます。これにより、暮らしぶりも、家族形態も変化しました。

明治、大正、昭和の時代は一世帯が3世代以上の大家族でした。また、本家・分家の家族全員が一つ屋根の下で生活していたパターンも当たり前でした。そして、近所中みんなが家族のような付き合いをしてきました。

それがいつしか核家族化し、今は一人暮らしが増えています。とりわけ一人暮らし高齢者の増加は著しく、女性の場合は4人に1人、男性の場合は6人に1人が一人暮らしになっています。

一方で、「仕事の形態(産業構造)」も変化してきました。明治、大正、昭和の途中ま

で、メインの仕事は「農業」と「漁業」の第1次産業でした。農繁期になれば、家族総出で田植えや稻刈り、脱穀をして出荷する、或いは、苗を植えて収穫を祝い、親戚・近所皆で手助けをしあいながら一つの仕事をして、生活していました。

その中で、体のどこかが悪くても高齢でも、一人ひとりに役割があり、人それぞれにあった働き方ができていました。そして、天気や季節に応じて働き方をその都度変えていました。つまり、「制度」や「枠」にとらわれず働いていた当時の私たちは、天気や自然に合わせ、柔軟に変えながら働くことができていました。

やがて「良い職場・職業に就いたら、一生安泰だよ」という、サラリーマンが働くことの中心の「終身雇用」の世の中になりました。専業主婦がでてきたのもこの時期です。

しかし、平成に入ると、高偏差値の大学を経て就職しても、『倒産＝リストラ』にあうといったことが増えてきて、一旦社会から外れると、再びそのレールに戻ることができなくなる、なかなかリベンジや次のチャレンジができなくなる危うい時代となっています。

社会経済の低迷により、正規雇用は減少し、一方で非正規・派遣・契約社員・アルバイト・パート・フリーターという働き方や雇用方法が増加してきました。今ではこれらの雇用形態が全就労人口の約半数以上を占めている状況となっています。

つまり、多くの職場で正規職員は全職員の約半数という、それだけ不安定な雇用形態が当たり前になってきています。

これらの変化により、家族がどのような状況に至るか…

形態	生活状況	陥る状態
家族形態	今まで家族が支えてくれていた暮らし、一人暮らしになると支えてくれる人がいない。	無縁化
雇用形態	今まで頑張って働きさえすれば豊かさを獲得できた暮らし、仕事自体がなかつたり、仕事をしても生活そのものが成り立たない。	生活困窮

家族や雇用の形態が変化することにより、生活状況も変化し、社会問題となっている状態に陥るわけですが、注目すべきは、若い世代と高齢者の方が、等しくこのような状態に陥っている、これが今の実体なのです。

そこに、子育てや介護、生活困窮、認知症、障がいの有無など、後天的なことが重なったり、或いは、そもそも性格が破天荒とか、コミュニケーションが苦手とか、同じことを長く続けていく根気がないとか、気が短いとか、様々な性格的なことが重なってしまい、決められた仕組みのなかで生きる暮らし辛さが訴えられてくるというのも今の時代の特徴です。

また、考え方や価値観も多様化してきました。私たちは様々な人たちと様々なことにOKを出していかなければなりません。例えば、ある自治会で「先駆的な取り組みがスタートした。」、別のある自治会では「こんな企画を考えているようだ。」など、住民自治を進める中で、バラエティにとんだ様々な企画や考え方が出てきています。

「うちの自治会でも是非取り組むべきだ。」という意見が飛び交う一方で、「うちの自治会では無理だよね。」とか、「それはそれ、だよね。」など、様々な志向の考え方や意見が交錯するのも今の時代です。

さらに申し上げると、近年、『コミュニケーションが苦手な方が増えてきている』という文面や声を、よく耳にするようになりました。

昭和の時代を振り返ってみてどうでしたでしょうか。当時は、言いたいことを言い、その中で確かに辛いことも言わされました。でも、その辛さを聞いてくれる人も身近にたくさんいたはずです。そうやって私たちは、心を強くしてきた気がします。

近年では、携帯電話やスマートフォンでメールする機会が増え、全国どこでも様々な人と容易にコミュニケーションをとることができるようになりました。

ですが、ちょっと心に引っかき傷ができたら、そこからどんどん傷口が深く、且つ拡がって、修復する機会がなくなり、その結果、社会との接点を失うことにまで発展してしまう危険性も秘めています。そして、それを容易に克服できないという人も増えています。生活課題が複雑になり、さまざまな生活課題が重複、さらに長期化するということです。

＜アニメ「サザエさん」家族の将来から見る暮らしのあり方＞

～サザエさん一家の30年後から～

介護職員の事例検討会などでよく利用する設定なのですが、少し紹介させていただきます。

・事例タイトル：アニメ「サザエさん」一家の30年後

【登場人物】

磯野波平さん：84歳（現在54歳）

磯野フネさん：80～82歳（現在50～52歳）

フグ田マスオさん：58歳（現在28歳）

フグ田サザエさん：54歳（現在24歳）

磯野カツオさん：41歳（現在11歳）

磯野ワカメさん：39歳（現在9歳）

フグ田タラオさん：33歳（現在3歳）

【事例】

先日、波平さんが階段の上がり口で転倒して、骨折をしました。

妻のフネさんは、これまで炊事洗濯などの家事を一生懸命頑張っていましたが、80歳を過ぎたあたりから認知症を発症し、最近は、認知症の症状がかなり悪化してきました。

両親・家族を献身的に支えてきたサザエさんは、介護疲れからか不倫に走りはじめます。

一方、会社の業績悪化から、マスオさんは、1年半前に突如リストラにあってしまいました。50歳を過ぎると、再就職先がなかなか見つかりません。失業保険をもらいながら、現在フリーター状態となっています。

カツオさんは、せっかちな性格がたり、昨年交通事故を起こし脊髄を損傷。車椅子生活を送っています。

ワカメさんは大学卒業後に海外留学し、20年近く帰ってきていません。

タラオさんは、現在うつ病を発症しており、自宅に引きこもっています。

ありえない！と思うかもしれません、これが『複雑化・重複化した生活課題』のひとつの例です。どこから、何から、ここまで複雑・多重化したサザエさん一家の暮らしを再建・改善していくべきのか分からぬことで、一家への支援は長期化していきます。

表向き元気そうに見えながら、この事例に近い生活状況となっている家庭は、皆さんの周りにも実は存在しているかもしれません。

第二次世界大戦後すぐのころの『生活課題』は、「体が悪い」、或いは「お金がない」という2パターンであったといわれています。

例えば、戦争からお父さんが帰ってきたけれど、障がいがあることで、生活に支障を来すこともしばしばある、でも、家族や近所皆が協力して暮らしを支えていました。

また、「ご近所さんがお醤油を借りに来た。今度は卵を持っていった。」とか、「先日お米を貸したけど、いつか返すからねと言って、まだ返しに来ない。」というようなことも多々あったはずです。でも、「お互いお金がないからしようがない。いいか。」といったような風潮でした。ですから、他人から見ても分かりやすかったはずです。

しかし現代では、隣近所に住んでいても『暮らし辛さ』や『生活課題』が全く分からぬ、或いは、分かりにくい世の中になっています。だからこそ、地域で『生活課題』を把握できる仕組みづくりが必要なのです。

＜複雑・多重化・長期化する『生活課題』を地域で把握できる仕組みづくり＞

～今求められる地域のあり方～

分からぬことをほじくり返して「あなた今困っているでしょう？」という声掛けをしても、プライドを傷つけるだけで、絶対話してはくれません。

まして、「この人にだけには知られたくない。」と思われている人には、「私は何も困っていません。」と必ず返答されるはずです。

必要な方に必要なタイミングで、必要な方法で『生活課題』を把握していくことが、これからの『安心して暮らせる地域づくり』の切り口だと私は考えます。

＜ご存知ですか？「孤独」と「孤立」の違い。避けなければならないのは「孤立」＞

～今求められる地域のあり方～

そのための最も大きな問題の一つとして、孤立があります。

似た言葉に「孤独」がありますが、これらは全く意味合いが異なります。

孤独とは「心のありよう」とお考えください。例えば、居酒屋で一人晩酌している光景を見たことがあると思います。このように、自分の気持ちを落ち着かせたり、独りになりたいときに意図して創り出す環境といえます。

一方「孤立」とは、「こんなに大勢の人がいるのに知った顔がいない。」とか、「皆が笑っているのに、自分だけが分からぬ。」というときに、寂しさを感じませんか

また、「皆いるのに自分だけのけ者にされた。」、「皆が知っている情報なのに私だけ知らない。」、「皆が知っていて当たり前なのに私の困りごとを誰も見聞きしてくれない。」、「誰も私に声をかけてくれない。」など、これらの状態が孤立です。

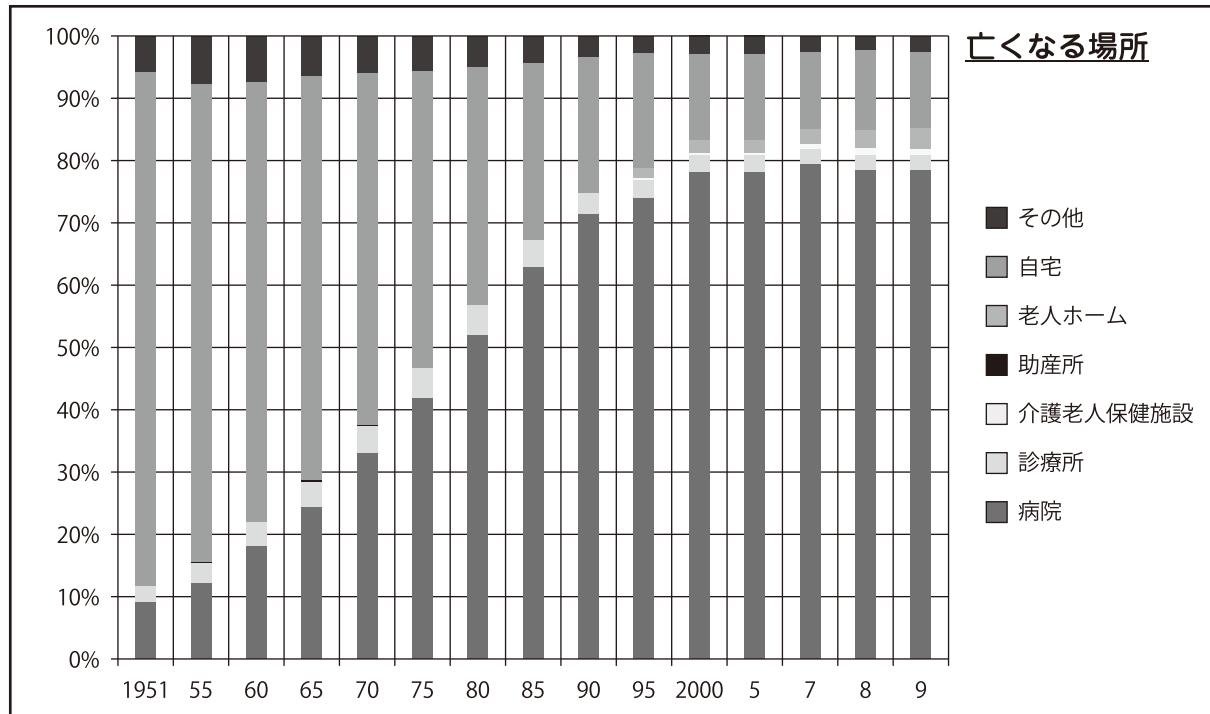
「孤立」と「孤独」のどちらかを何とかしなければならぬとすれば、『孤立 > 孤独』で

す。孤立をさせている社会、孤立をさせている地域があるとすれば、孤立を何とか避けなければなりません。それは、孤立の後に死がつく言葉、近年社会問題となっている「孤立死」があるからです。

自分一人で命を終えていたというのが孤独死ですが、孤立死というのは、地域の誰も気づかず、何週間も誰にも気づかれないまま命を終えているのが孤立死です。

誰にも気付いてもらえない、誰も気にかけてくれる人がいない中で迎える死は、何とも言い難い辛さがあるのではないでしょうか。近所で、自分の暮らす地域でこのようなことが起きたら、自らの身にも起こりかねないことを是非忘れないでください。

また、皆さんは、一人で命を終えていくことをどう思いますか。自分がどこで命を終えたいかを考えたことはありますか。



▲厚生労働省 人口動態統計年報 主要統計表 第5表 死亡の場所別にみた死亡数・構成割合の年次推移より

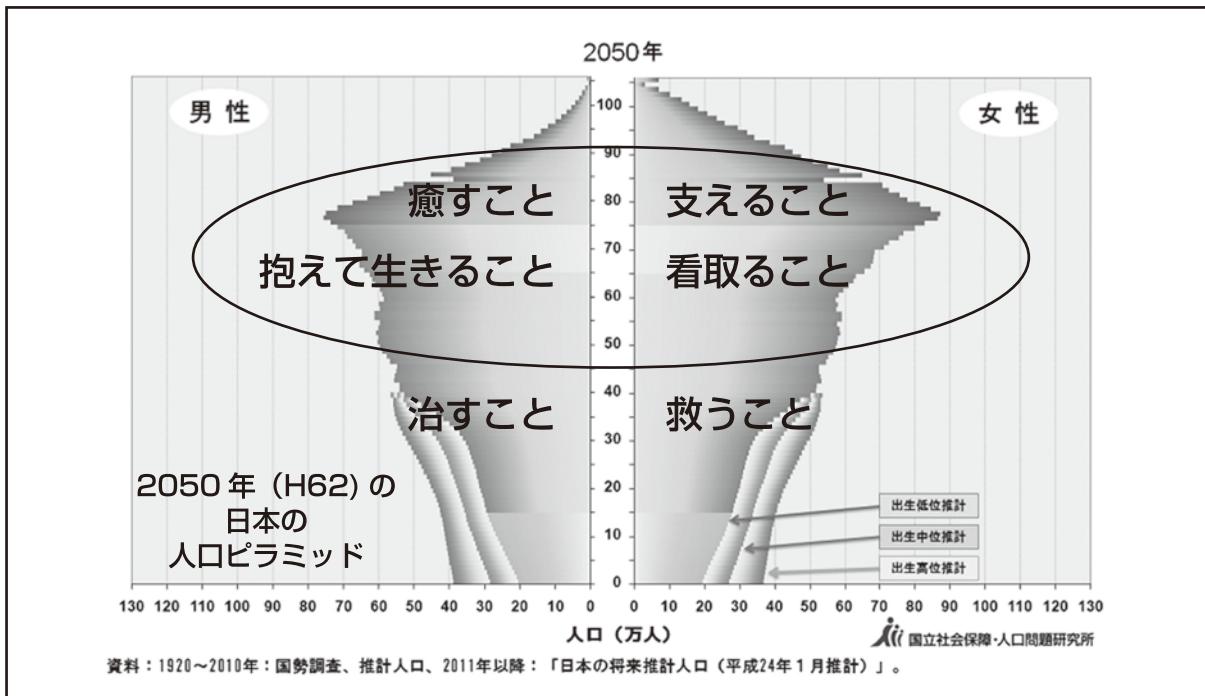
実は、亡くなる場所の8割は病院で、残りの2割が施設や自宅、事故などとなっていますが、近年、たった一人で亡くなられる方がどんどん増えてきています。

なぜならば、高齢者が多いからです。ということは、「どこで命を終えるのか」に併せて「一人ぼっちで命を終えることは幸せなのか！？」ということを、一体で考えていかなくてはならないということだと思います。

例えば、誰かに手を握られながら、或いは、家族に手を握られながら「お父さんがいてくれたから私の人生幸せだった。」といってくれる人がいたら、とても幸せなことだと思います。けれども、現実にはこのような人は、実はそう多くないかもしれません。

<望む医療のあり方>

～家族・地域・保健・医療・福祉が“連携”した看取りのあり方～



これは、2050年(平成62年)における我が国の人団体ピラミッドで、今から約40年後のこととしてお聴きください。

今の医療は日々どんどん進歩しています。ですが、若い人たちの年代、いわゆる社会を担ってくださる方々は、病気になつたら治すことを目指します。つまり、病気から、或いは、疾病から救うための医療技術の進歩を目指します。

けれども、65歳以上の方の求める医療は、どんなに先進医療を投入しても、どんなに新しい薬を処方してもらっても、どんなに高度な手術をしてもらったとしても、生涯付き合っていくかなければならない持病など、加齢に伴うものも相まって、完全に治すことは見込めない場合もあります。

しかも、寿命はこれから90歳、100歳まで伸びてくるようになります。ということは、病を抱えながら生きていく年数が増えるということになります。

つまり、その年代の方にとっての医療というのは、その病を抱えて生きていくためのサポートをしていく医療のあり方が求められ、「痛みから解放し心を癒しましょう。」という医療になります。そして、「ご本人の求める看取りを以て命の終わり方をサポートしましょう。」ということになります。

命の終わりは「家がいい。」、或いは、「家族と一緒にいい。」と望む方が増えていることに応えるため、家族や地域の他、医師、看護師、訪問介護員、社会福祉士、保健師などの保健・医療・福祉・介護のプロを交えて「一人暮らしにかかわらず、最後まで寄り添いますよ。」という連携を、今、厚生労働省は提唱しています。

だからこそ、私たち自身も、「望む生き方」を本気で覚悟しないといけません。

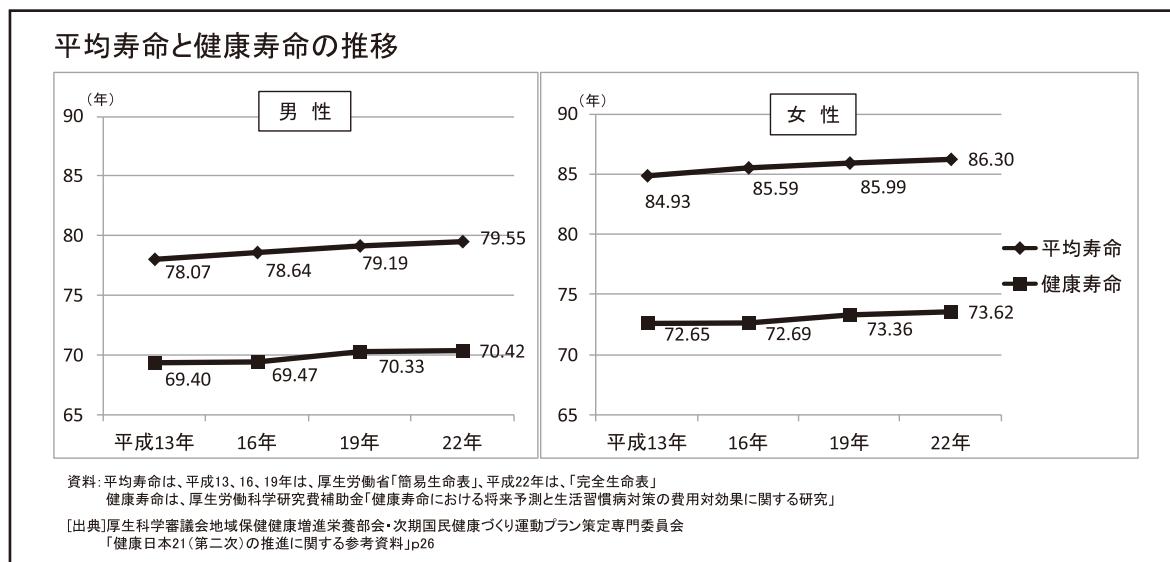
ここで若干の情報提供をさせていただきますが、「平均寿命」と「健康寿命」がありますが、これを全国平均で見ていきますと…

	男 性	女 性
平均寿命	80.21 歳	86.61 歳
健康寿命	71.19 歳	74.21 歳
差異 ※介護が必要な年数	9.02 歳	12.4 歳

これはあくまでも平均値ということになりますが、平均寿命から健康寿命を差し引きした年数が『誰かの手助けが必要になる年数』、いわゆる介護が必要な年数となります。

今、我が国は平均寿命の伸びが世界一で、且つ、健康寿命も実は世界一となっています。

ところが、平均寿命の速さと健康寿命の伸びの速さを比べると、健康寿命の伸びは割とゆっくりと伸びていますが、平均寿命はものすごいスピードで伸びています。



平均寿命は、ご存知のとおり、今年生まれたばかりの赤ちゃんが、何歳まで生きられるかという数値です。

私たちレベルで考えたときに、今 60 歳の人があと何年生きられるか、或いは、70、80 歳の人があと何年生きられるか、これを『平均余命』といいます。

こうしたデータを見ていると、あくまでも平均値ということにはなりますが、95 歳くらいまで生きられるというように表されています。

ということは、「90 歳までは確実に生きられる。」という目安の基、「どうやったら元気に生きられるか。」ということを、私たちは考えていくべきなのではないでしょうか。

これから先、誰のお世話になりますか。誰に介護してもらいたいですか。それらを決めていますか。地域で話をしていますか。もしかしたら、あまりにもシビアすぎて話ができないかもしれません。

ですが、間違いない誰にでも誰かのお世話になるときが訪れます。であれば、それを決めないといけません。「誰の世話にもならない！」というのであれば、徹底的に「健康寿命」を延ばさなければならないということになります。

「今後の看取りの場所をどこにしますか。」というアンケート調査では、『病院』という回答が約8割を占めています。

ですが、今後病院のベッド数は、政策的に見ても増えていくことは見込めませんから、

病院で命を終えるには、タイミングが必要になってきている現状があります。

こういった話を私は全国でさせていただいているが、「私はね、野や山で最期を迎えるもいいよ。」という方もいらっしゃいました。

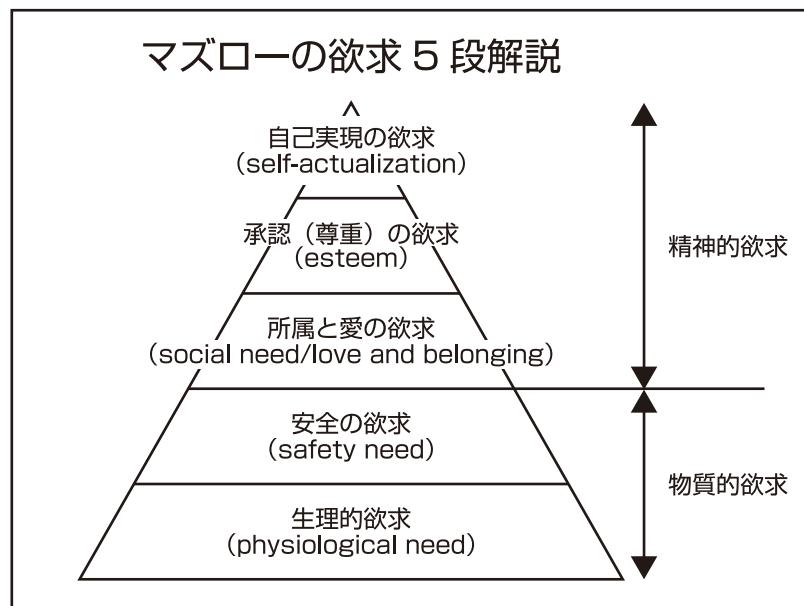
野や山というわけにはいかないとしても、私自身も、病院や施設、自宅でもない場所を選ぶこと 자체は、ありなのかなあと考えています。

そういう意味で、自宅でも病院や施設でもない場所として、『憩いと交流の場』というところが近年注目されています。これは、『これからつながりのあり方』という意味では、非常に大きなカテゴリーになるのではないかと思います。

具体的にどういった場所かというと、例えば、仕事終わりに行く居酒屋さん。そこで必ず会う顔なじみとの会話が当てはまります。また、スーパーのフリースペースで会う人と、いつの間にか親しくなって、毎日のようにそこで一緒に昼ご飯を食べたり、或いは、テレビ中継を見たりして過ごす中で、そのフリースペースに行くのが楽しみになったといった場合も当てはまります。

栄養面が心配になりますが、そのような場所を自分の居場所として求めている背景を伺いますと「色んな人に会える。」「話ができる場所があったらホッとするから。」とおっしゃっておられました。この言葉に、私も妙に納得したものです。

そのような『憩いと交流の場』で、どのように『つながり』がつくられていくのかというと、『そもそも人は、何を求めているのか』という福祉の原点に立ち返ってみてみましょう。



これは、『マズローの欲求5段階解説』です。最下層の「生理的欲求」とは、お腹が空いたとか、眠いとか、水が欲しいとか、生きていくために必要な欲求で、これが第一段階の欲求です。

それが満たされると、「安全の欲求」つまり、屋根のあるところに暮らしたいとか、寒いときには温かい布団を羽織りたい。また、安全な場所に暮らしたいという防犯・防災の意欲や、ゆっくりと安心して暮らしたいといった欲求を求めるようになります。

次に「親和的欲求」という、町内会の一員としていたい、或いは、家族の一員としてありたい、会社の社員の一人として頑張りたい、バレーボールチームの一員として所属して

いたいという所属感を満たす段階を求めるようになります。

それが満たされると次は、「承認欲求」が訪れます。皆に認められたい、料理や釣りの腕を褒められたい段階となります。

それらができたら「自己実現の欲求」へと移ります。これは、私らしく生きたい、生きていて良かったと実感したい。私がこれから的人生、困ることなく、くよくよすることもなく、納得した毎日を送りたいという段階の欲求に移っていきます。

この5つの段階にあって、「生理的欲求」と「安全の欲求」は『物質的欲求』に位置し、生きていく上で必ず必要な部分ということになります。

つまり、この2つの欲求が欠落すると、憲法 25 条に謳われている「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」とは言い難く、社会保障などで充足する働きかけが求められてきます。

一方で、「親和的欲求」や「承認欲求」、「自己実現の欲求」は、『精神的欲求』といわれています。

気持ちや心、手応え、気分、モチベーション、充実感など、先ほどの『幸せ度チェック』というのは『精神的欲求』のものになります。しかしこれらには、先の『物質的欲求』とは違い、国が一律に税金を以て介入する訳にはいきません。

人それぞれが、何が幸せでどのように認められたいかなどはバラバラなものです。だから自分たちが、自らの努力の中で獲得し満たしていく必要があります。

ですから、特に地域にある困りごとに対しては、是非、この5段階説を以てご近所の方に聞いてみて、考えてみてください。

全国的に、よく耳にする困りごととして「外出」があります。車に乗れなくなれば、買い物にも病院にも、街中への用事にも行けず、たちまち困ってしまうはずです。

一方で、「外に行けない」とこともあります。これは、人付き合いがうまくできない、交流がうまく持てないことによって生起される困りごとになります。

「そんなことができなくても大丈夫じゃないか！」と思われるかもしれません、かのナイチンゲールも、「世界一怖い病気は孤独だ」と述べているほど、大丈夫ではすまされない悲惨なことが起こることにつながる生活上の課題なのです。

つまり、人と付き合いがないだけで健康状態は悪くなりますし、人と付き合いがないだけで、いろんな意味でも暮らしにくさが増えていきます。

だから、「ふれあい・いきいきサロン」は、人付き合いがないことで起こり得る暮らしの課題を未然に防ぐ上でも、必要な住民活動であるといえます。

人付き合いがうまくできないとどのような暮らし辛さが起こってしまうかというと、例えば、奥さんの足腰が悪くなつて、今までできていた家事が辛くなつてしまつたというご高齢の世帯がそうです。この場合、これまで家事を全くしてこなかつたご主人がやらなくてはならなくなつてしまつた場合は、悪循環に陥りがちです。

そうすると、お掃除の仕方が分からぬ、或いは、ゴミの出し方が分からぬ、という状況が表れてきます。

町内会活動が活発な地域は、ゴミの分別を間違えただけで怒られます。怒つた人は、実は先のような背景があるとは知るよしもありませんから、当然注意します。

しかし、怒られた人は、実は分別が分からなかつたりする場合があるのです。また、掃

除の仕方が分からなかったりする場合もあります。

だから、ゴミはどんどん貯まっていき、ゴミ屋敷に至る。汚れがどんどん酷くなり、環境が悪化していくのです。

これが、福祉課題というものです。そして、いつしか安心安全が得られなくなるのです。

＜事例発表から見る地域づくりの一工夫＞

先ほどの事例発表を聞かせていただき、あそこまで活動を太く、大きくしたというのは、本当に素晴らしいと感じました。

前の原自治会の場合、防災訓練を行っている地域は、全国にたくさんあります。しかし、小学校と一緒にになって実施しているところは、ほんのわずかだと思います。目の付けどころがすばらしいと思いました。

港町自治会の場合、地域の関係機関はもちろん、行政などの関係機関とも横つながりが綿密に図れている点です。口で言るのは簡単ですが、実際に保つことは、よほどの信頼関係が築かれている証なのでしょう。

共通して助言できることは、例えば一見のお母さんからすると、「皆が私に話しかけてくれるけれど、私は誰のことも分からぬ。」そう思ったら、その活動に「次も行こう！」とは思わないようになってしまふものです。

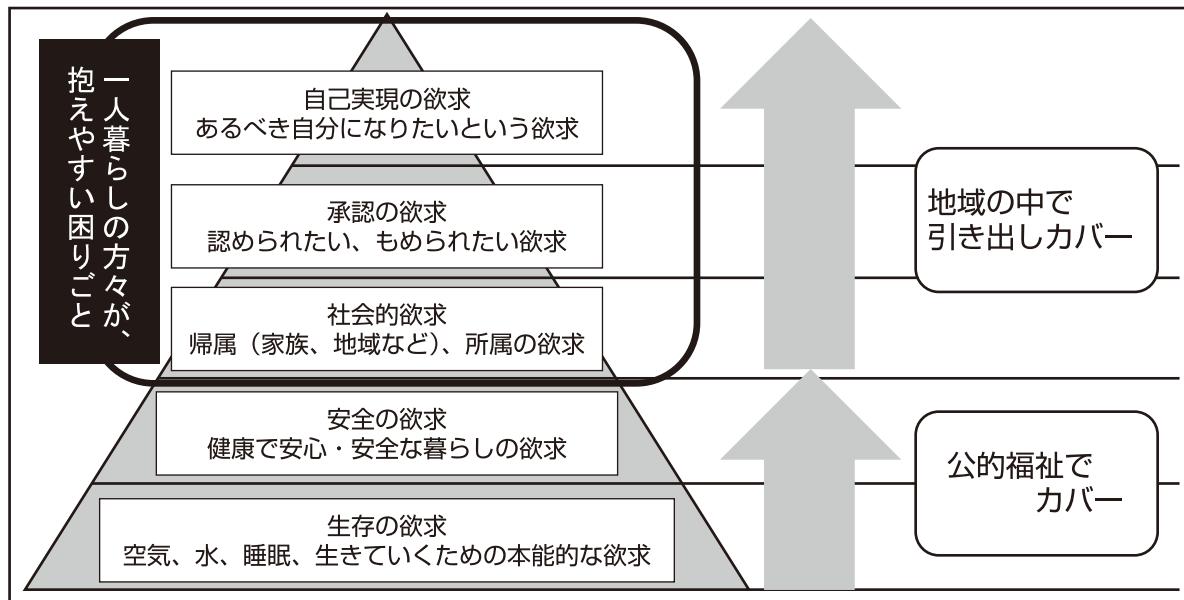
だから、名前が分かるように名札を付けるなどの工夫があるといいかもしれませんね。お互いがわかりあえるだけで、もっともっとコミュニケーションが拡がっていくと思います。

＜地域に潜んでいる困りごと＞

～地域の中で引き出すべきもの～

さて、地域にある困りごとを5つに整理してみました。

これを見極めていくのに、さきほどの『マズローの欲求5段階説』で見てみると、下2つの「生存の欲求」と「安全の欲求」は公的福祉で担うのですが、上3つの「社会的欲求」と「承認の欲求」、「自己実現の欲求」は、地域の中で引き出すことをしなければなりません。



特に上3つの「社会的欲求」と「承認の欲求」、「自己実現の欲求」は、一人暮らしの方々が抱えやすい困りごとといわれています。ですから、地域の中で困っていることを把握していかなければならぬわけです。

ところが、「あなた何に困っての?」、「何か困っていることがあつたら言いなさいよ。」と尋ねたところで、100人いれば100人近い方は「うちは困っていません。大丈夫です。」と応えるでしょう。皆さんもそのはずです。「誰か困っている人はいませんか?」と聞かれたところで、手をあげる人はいないでしょう。

なぜでしょうか。確かに困っていないのかもしれません、困りごとに慣れてしまうというのもありますね。そして「世間体が悪い。」、「格好が悪い。」、「恥ずかしい。」、「困っている人に私はなりたくないし、思われたくない。」、まして、嫌いな人に「困っていることないか?」と聞かれれば、「何故あなたに話さなければいけないのか!」となってしまうと、より一層話さなくなります。

＜聞き上手は、困りごと把握の達人＞

～地域の中で引き出すべきもの～

これには、聞き取り方が大切です。

これから地域は、住民の困りごとをしっかりとキャッチできるようにするため、「困っていることがあつたら言ってください。」だけではなく、さりげなく、その人のプライドを守れるようなかたちで、聞き取りをしていくという工夫が必要になります。

これがつながりです。

『きく』には、実は3通りあります。

・聞く…耳に入っていること。集中力は3分まで。すぐ飽きてしまうものです。

・訊く…尋ねる、質問をする、クイズをするなど、「あなた知っている?」などの類のものです。自分が聞きたいことを尋ねて知っているかを確認する意味で、「聞く」と「訊く」、聞き手が主役になります。

・聴く…想い図る、洞察する、想像するなど、「困っていることある?」と尋ねたとき、

「何も困っていることはありませんから大丈夫です。」と言われても、「ほんとうは何かあるのでは！？」と察するときに用います。

つまり、「困っていることある？」と尋ねて、「いや大丈夫です。」と応えられたとき、「大丈夫なんですね、じゃあまた。」と帰っていくのが、“聞く(門構え)”。聞き流すということです。

おそらく、このような会話をした家庭が、後々になって、旦那さんはリストラにあって、一年経っても就職にありつけなくて、生活費が困って子どもの給食費が払えなくて、奥さんパートで精一杯で、本当にお金がなくて、明日からどうしようかって、電気・ガスもなくて、夜中寒い中毛布に包まって過ごしている という人かもしれません。

「本人が大丈夫と応えたから、大丈夫なのですよ。」として終わらせてしまう、そういう聞き取りの仕方もありますが、皆さんはどうちらが良いですか。私自身は、やはり「聴」のある地域の方が絶対居心地が良いと感じます。

ここで一つ事例をご紹介します。聞き手と話し手がいます。

聞き手「隠岐ってどういところ？」

話し手「私そんなこと考えたことがなかったけど、観光客の人がいうには、『隠岐って自然なところがいい、空も広くて海もキレイだし、食べ物も空気も美味しい、それだけでお腹いっぱいになる』って言ってた。でも、ゴミだけ置いて帰るでしょう。それ聞いて私は『なんで…』って思ったんだけど、やっぱり私隠岐が好きなの。私これからも死ぬまでここにいたいわ。」

人は、聞かれて応えてと繰り返す中で、『私こんなこと考えていたんだ』と気づくときがあるわけです。これが『聴く』の仕方になります。

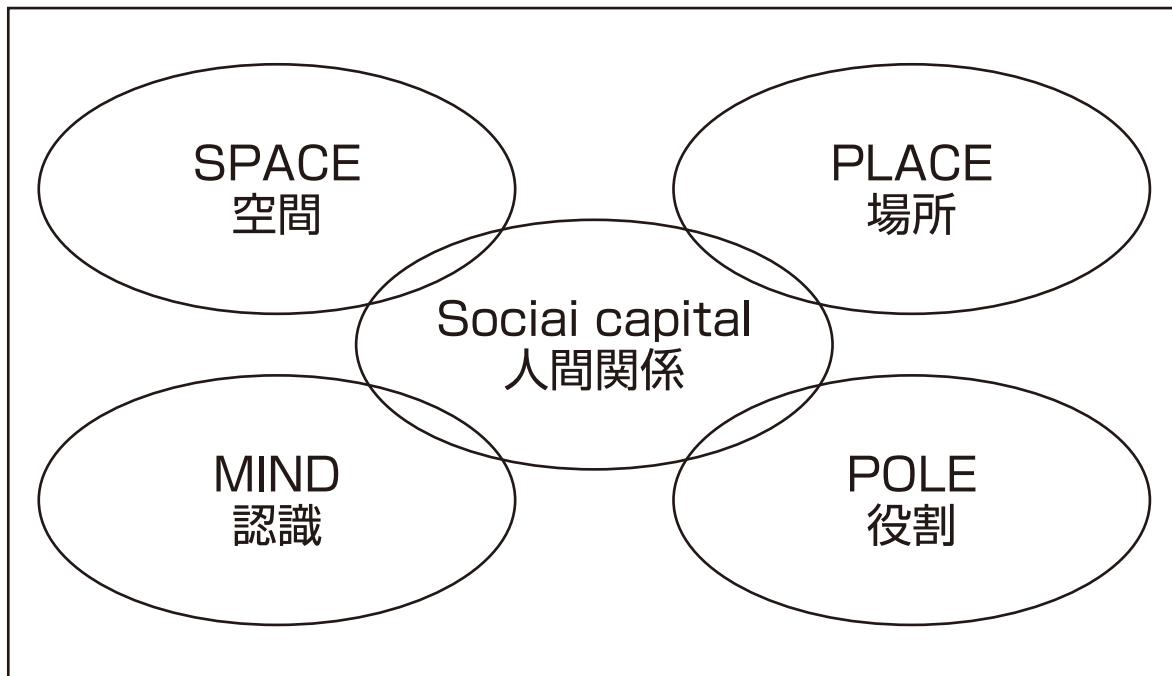
地域には様々な考え方があります。様々な活動を通して、その中で生活課題やもっとこうした暮らしがしたいなどの話がでたり、聞き取ったりすることができます。

中には、「この人には言えないけど」ということもあるかもしれません。この場合、知らない人だったり、信頼できない人だったり、嫌いな人だったりします。極力、そういった人たちを減らしていく地域にするのが、これから時代にあったつながり方です。

そのためには、気づいて、共感して、話をして、「同じ立場だよね、同じ考え方だよね。」ということを拡げていくことが必要です。

家族があるから、皆がいるから安心だと思えばそうでもなく、一人だから気の毒とか、一人暮らしだから可哀想、一人だから生活に困る、家族がいないから不幸だ、という考え方も、違うような時代になっています。

ちゃんと話を聞いていかないと、その人の幸せ、その人の困っていることというのは、中々つかみどころがないというのが今の時代になります。人とのつながりをつくろうとすれば、きちんと聴くことが必要ということです。



【▲つながり方（「居場所」の4つの役割）】

現代には、様々なつながり方があります（上図参照）。

つながりの要素として、まず、左上のスペース（空間）。そこにいくと誰かと共有する気持ちになれる、誰かと分かり合える感触があるというのが、一つのつながり方です。例えば、道端で立ち話をした、飛行機やフェリーの待合室で立ち話をした、病院の待合室で「しんどいよね。」「うん。」「しんどいよね。」と共に感しあえる、どこの場所とはいわず、人が集まっているんな話をするというのがスペースという空間です。

また、あそこに行ったら誰かと出会えるという『ふれあいの場』、ふれあい・いきいきサロンや介護予防教室、お祭り、神社のお宮さんの祭りなど、『あそこに行けば！』という場所としてのつながり方が、右上のプレイス（場所）です。

他にも、どこの場所とは限らず、その人たちの考え方、同じ気持ちや意識がつながっている、例えば、町内会や学校、職場など、同じ目的や気持ちでつながっている場合は、表左下のマインド（認識）というつながり方になります。

そして、「そこに役割がある（自分がそこにいないとダメだ、自分がその一員なのだ。」などという実感が得られるというのが、つながり方の大きな要素の4つ目です。

ですから、誰かが何かをしてあげるだけではなく、逆に誰かに何かをしてもらうばかりでもなく、『してあげる・してもらう』に、明確な境界線がついてしまったら、そこは居心地の悪い、つながりたくない場所になってしまいます。

親切ばかり受けていると息が詰まります。優しくばかりされると、少し放っておいてほしい気持ちになります。ですが、自分が何かをしてあげる立場になりつつ、誰かのお世話になる場所があると、やがてそこは居心地のいいつながりのある場所になります。

＜社会関係資本（ソーシャルキャピタル）という言葉＞

～『生活の場と心のつながり』があれば、それが“つながり”となる～

皆さんは、お金がないと暮らせない地域は、なくなっていくのではないかとふと考えることはありますか。経済力が必要な地方創出はどうしても資金が必要です。地方もですが、人それぞれの生活にもお金は必要です。そのお金がないと生きていけないのではないかという不安について考えてみたいと思います。

お金に変わる資源があります。人間関係です。顔見知りの関係が多ければ多いほど、安心して老後に向かうことができます。

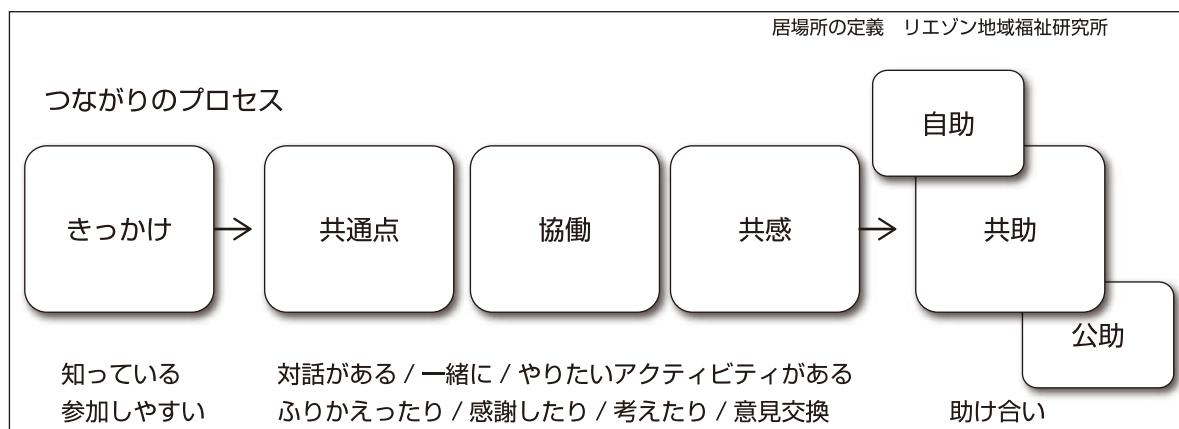
よく聞かれます。「丸山さん、お金って、どれだけ持つていれば大丈夫ですか?」。その専門家は「老後は3~4,000万円あれば大丈夫。」などと言われますが、「持ち家があれば2,000万でいいよ。」という方もいらっしゃいます。何千万あれば大丈夫なのかは、やってみなければ分からぬものです。

今後、ますます介護保険料は上昇すると予測されます。ご来場の皆さんは、隠岐は全国平均よりも若干高いのをご存知でしょうか。それだけ介護・医療サービスが充実しているからです。高い保険料を払って多くのサービスを使うより、少しの保険料で元気でいたほうが、自分らしく暮らせると思いませんか。そうしていくために、『お金に変わる資産=人間関係』です。

＜つながりのきっかけ＞

～つながりのプロセス(過程)づくり～

つながりのプロセスがあれば、お金に変わる次の財産形成となります。それをどうやって創っていくかというと、きっかけがあります。



きっかけとは、皆さんがあわいに知り合いになる、それから、町内会・自治会の活動など、人それぞれに参加しやすい場所が必ずあります。それに着目して考えると、人と知り合うきっかけというのは、割と簡単なことなのです。

そして、そこに足を向かわせる要素としては、これも簡単なことです。そこに行くと得するかどうか、そこに行くと解決できるかどうか、そこに行くと面白いかどうかです。

例えば、スーパーのチラシを見て、○○の商品が安いと大勢の方が行くじゃないですか。バーゲンしていると聞くと「お父さんちょっと行ってきて！」と言われるじゃないですか。なぜ行くかというと、得するから、メリットがあるから、です。

「ふれあい・いきいきサロンに行きましょうよ。」と誘われたけど、結局行かなくて、「来るといったから、弁当を用意して待っていたのに！」と怒られる。ひどい場合は、「これからも

来ないようなら、もう誘わないからね！」とまで言われてしまう場合があります。

先ほどの港町自治会の事例でもありました、「こんなに笑ったことはない。」という反応。ふれあい・いきいきサロンに行くことで、自分の欲求が満たされ、解決するからです。

そのような『きっかけ』をつくるのが、つながりのまず第一歩です。

きっかけづくりの第一歩

- ・小難しい話よりも、楽しいほうが良い。
- ・行ってしんどい思いをするなら、得したほうが良い。
- ・行かないで損をするよりは、行って解決する。

そういう場所をつくっていただければ、そこで皆が何に困っているか、何をしたいか、という共通点を探り、ちょっとみんなで「介護予防教室やラジオ体操をやろうか。」という考えに至り、「楽しかったね。」や「汗かいてよかったです。」、「やっぱりラジオ体操はいいね。」というプロセスが創られ、はじめて人間関係が成立していきます。

ここからも重要です。そして創られた信頼関係の中で、「実は私の孫がね、こないだから学校に行かないって言ってるの。」という一言が出てきやすくなります。他にも、「実はね、この間うちのお父さんが転んで腰が痛いって言って、もう一ヶ月近くも治らんのよ。」や、「実はね、うちの旦那が仕事を辞めて、中々再就職先が見つからないのよ。」といった場合もあります。

こうしたことが言いあえる人間関係ができてはじめて、課題解決のためのニーズ把握ができますので、是非、そうした仕組みを創ってほしいと思います。

隠岐の自治会や町内会などの体制を見ても、良い活動や良い組織、良い役員体制があるわけですから、ちゃんと一人残らず、高齢の方だけでなく、若い人たちも、或いは、去年転勤してきた、去年引っ越してこられた方々を含めて、子どもも中学生も高校生も、夏休みに帰ってきた大学生たちも含めて、地域の皆の困っていることがちゃんと耳に入るような、集約できるような町内会にする、これが、これからの“つながり”の最も大事な部分です。

＜自助、互助・共助、公助の段階論＞

そもそも、暮らしの課題を解決するためには、まず、自助努力が必要となります。健康づくりもそうですし、お金を計画的に使うのもそうです。人と仲良くするために挨拶をするというのもそうですし、ちゃんと働きましょう、ちゃんと栄養を摂りましょう、というのもそうです。それができて、次に『お互いの助け合い(互助・共助)』になります。

それでもうまくいかないのであれば、最後に公の制度・施策を使いましょう。つまり、「介護サービスを利用したり、病院に受診しましょう。」という段階になります。

私が見るかぎり、隠岐では、共助互助の仕組みを十分創っておられます。この度私がお勧めしたいのは、これを起点にして、『皆が自分の人生・自分の生活をきちんと決められて、自分でできるように、お互い学習しあい、お互い励ましあいましょう。』』という部分です。

例えば、「もし、うまくいかないことがあっても大丈夫。ここ(共助・互助)でなんとかするからね。」というのが一つ。

もう一つは、「お互いに『助け合いこ』はしているものの地域にも限界がある。難しい困りごとがたくさん重なってしまった家族がいたら、わしら素人では難しいわ。」こうなったときには、ケアマネジャーさんに相談したり、地域包括支援センターに相談したり、福祉のプロの人たちの力を借りる。そのつながりを創っておくのも、地域の大切な役割になります。

＜地域包括ケアの推進を目指して＞

～地域に求められる役割～

今、それぞれの自治体で、高齢者の『地域包括ケア』の体制づくりが進められていますが、今後にむけて、子どもたちを対象にした体制づくりがスタートしています。

つまり、子どものための地域包括支援センターが創設され、『包括ケア』の体制づくりがはじまるということです。

現代の子どもたちの困りごとは、私たちの想像をはるかに超えるほど深刻です。

社会保障給付費は毎年どんどん増えてきている中、平成23年度時点で、その半分が年金、半分が医療に使われています。残りわずかが生活保護で、もっと少ない4.7%が子どもの支援に使われている割合です。

総予算110兆円の4.7%なわけですから、まだまだ支援が足りていない状態であることは明らかです。

＜地域で支える体制づくり＞

～地域に求められる役割～

これは、広島県内の、ある町で行った認知症の勉強会のことです。

今、65歳以上の方の4人に1人が、認知症と認知症の予備軍といわれていますから、今後は認知症の方が、もっともっと増えていきます。

そんな中、「認知症ってある日突然分からなくなるんでしょう。」「自分が認知症になれば皆に迷惑かけるから、死んだほうがマシだよ。」という発言がありました。

なら、「正しく認知症を理解しましょうよ。」ということで勉強会をしたわけですが、そうすると、認知症の方と接する上で困っているのは、銀行やスーパー、商店の方々もいるのだということが分かりました。

例えば、300円ほどの商品を買うのに、毎回一万円札をだす人がいらっしゃったりするわけです。認知症になると金銭管理などが不安になります。どの商品がどれほどの値段だったか分からなくなるのとお金の判別ができなくなるから、一万円札を出せば安心です。しかし、店員には硬貨がいっぱい入ってパンパンになっている財布が見えますから、「この人大丈夫かしら。」って、不安、不審に思うようになります。

ということで、商工会さんとタイアップで、商店街の皆さんも交えての勉強会をして、「その人たちが安心して買い物ができるように。」ということで、プリペードカード方式のサービスが生まれてきたということがあります。

また、病院スタッフや介護スタッフの方々、地域の方々で、「自宅で最期を迎えるにはどうしたらいいか。」という話し合いをしたことがあります。

「ほんとうにできるの？」や「不安に思うことないの？」「どんなサービスがあるの？」、「うちの地域にある支え合い活動やサービスで、どれが必要なの？」ということを整理していったところ、「じゃあ、私たち高齢者自身も受身ばかりになるのではなく、自分たちが元気であれば、元気である間は、地域のために動こうよ。」という結論になりました。

＜地域力を高める秘策＝住民学習＞

～地域に求められる役割～

これまでのお話を踏まえて今日お伝えしたかったことは、『将来に向けて、できることは沢山あるということと、そのために、地域力を高める。』ということです。

隠岐では、組織づくりの上で活動をして、ちゃんと自治会の中で組織的仕組みができています。だからこそ、今後必要なのは住民の学びです。

江戸時代やそれ以前から我が国は、変革を続けて今に至ります。極端に人口が増え、極端に人口が減っていく中、当たり前だったことが当たり前でなくなってきたからこそ、私たちはどのように生きていくか、何があれば幸せなのか、人とどのような付き合い方をすれば良いのか、その根本からしっかりと納得できるまで対話をしていく時代です。うまくいっているところはどうしているのか、この地域との違いは何か、また、若い世代は何に困っているのかなどを学び続けていくなかで、気づくことが貴重な財産であり、力になります。そして、これから5年後、或いは、10年後の地域はどうなっているのか、私たちが100歳くらいまで生きられるとすれば、残りの長い人生を、どのように楽しめるか、だと思います。

あわせて、私たちの創った社会を子どもや孫の世代が担っていくわけですから、「長生きなんかするもんじゃないな。」や「歳なんかとりたくないわ。」など、愚痴を言わないことが大切だと思います。

ちなみに、今、20代の若い方々の悩みごとナンバーワンは、『老後の不安』なのだろうです。今60歳以上の方、20歳代のとき、そんなこと考えていましたか。今頃の20歳代は、結婚や子育てのことを悩んでいるのではなく、老後をどうしようかと悩んでいます。

「しんどい。」、「介護は辛い。」、「歳なんかとりたくない。」、「早く迎えが来ればいい。」などの言葉を、若い世代の前で軽々しく使っていませんか。そんな人生の先輩を見ていて、「私は頑張って生きよう！」という思いになりますか。私なら思わないです。

逆に、「結婚楽しいよ。」、「子育て面白いよ。」、「しんどいけれど、こんなやりがいのある仕事は他にないわ。」、「長生きすればするほど、人ってすごく充実していくよ。」、「もうちょっと歳を重ねたいな。」と言っている人のそばで、私なら生きたいと感じます。そのような言葉を伝えていくのが住民学習ということです。

だから、60歳代以上の方ばかりで集まって話してはいけません。40歳代や50歳代の方たちは、すぐそばにある自分の老後を、60歳代以上の方の姿を見て学習しています。

何に困っていて、何を手にしていて、どのような老後を迎えていこうとしているのか、そのマインドはしっかりと見られています。胸を張ってそれを見せてあげてほしいです。

でなければ、皆さんとともに、町内会や自治会活動と一緒にやろうという後継者が現れなくなってしまいますから。

＜IT 時代の到来＞

～変化する私たちの暮らし～

これからの時代、今にも増して『IT(インフォメーション・テクノロジー：情報を取り扱い、加工、保存、伝送するための科学技術。)』が私たちの生活に入ってきます。

例えば、人工知能を持ったロボットなどです。これがお話し相手になる時代が訪れるでしょう。

以前、東京・新宿のデパートで買い物していると、化粧品を売っている綺麗な人が見えて、よくよく見るとアンドロイドでした。都会では既にそのような時代が到来しています。

家の掃除は、お掃除ロボットがするのが当たり前になるでしょうし、近年では、会話もできるお掃除ロボットが実用化されています。

また、自宅にカメラを付けて、息子さんや娘さんのスマートフォンを介して家の様子を見る技術も商品化されています。この応用として、子どもが学校から帰ってくると「おかえり」など、会話もできるのだそうです。

これを高齢者介護に活用すると、「お父さん元気？起きた？」、「お水そこにあるから飲んでね。」というような会話もできますし、引いては、北海道から沖縄にいる親戚に対して、「冷蔵庫にイチゴが入っているから食べてね。」などの日常会話ができます。

また、片麻痺などの場合、ロボットが替わって動いてくれます。

そして、車椅子もどんどん進化し、自分の行きたい場所に、今よりもっと安全に、楽に行けるようになります。

もっと大きなスケールの話にすると、自動車も10年、20年後には自動運転となり、運転免許そのものがなくなるかもしれません。

＜今、私たちにできること＞

～つながりが創り出す無限の可能性～

先々どんなことになるのか、私にも正直分かりませんが、様々なテクノロジーが私たちの生活の身近なところに入ってくると、「地域で見守り活動をしましょう。」というところを機械がやってくれるようになるかもしれません。

ただ、どんなに科学技術が進歩しても、人でなければならないところは必ずあるはずです。例えば、一緒に笑って、一緒に泣いて、「あんたにだけは話すわ。」というような、本当の信頼関係・人間関係の部分で、ここは絶対に機械では代替できない、お金には変えられない価値であるはずです。

隠岐でこれが実践できれば、全国多くの方々が、「隠岐の島ってすごく温かい町だよね。」という価値に魅了された心美しい方が転入してこられるのではないかでしょうか。そのような人を地元の方々は、是非、温かく受け入れてあげてください。

温かい心をきっかけに、顔と名前の分かる関係づくりをして、「一緒にここで暮らしていく。」と言える、そんな町になったら素敵だと思います。

そうすると、何となく、自分の家と地域の境目がつかなくなってくるはずです。こうした価値観へのニーズが高いわけですから、近年は、『シェアする暮らし』や『子ども食堂』などが注目されているのだと思います。

『子ども食堂』とは、核家族化が進む中、夫婦共働きで食事に困っている子どもたちの孤食を防ぎ、様々な人たちの多様な価値観に触れながら『だんらん』を提供するもので、近年、全国各地で拡がってきています。

東京のとある『食堂』では、1食 500 円ほどで定食を出しているのですが、店員さんとして 50 分お手伝いをすると、1食分食べさせてくれる仕組みを創っています。

つまり、食に困っている中で、体が元気であれば、そこで働くと、ご飯を食べることができるわけです。

このような仕組みが拡がれば、多くの子どもや高齢の方々などの孤食を防ぐことができ、『だんらん』の中にある人の温もりが感じられるようになると思います。こういった地域課題をアイディアのきっかけにして仕組み化していくことを、皆さん地域でもチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

しかし、そうしたアイディアを具現化していく中で、必ずといっていいほど壁になるのが、資金のことかと思います。

自治会・町内会を、株式会社として考えてみましょう。まず、経営が回るような仕組みをつくって、地域にいる大人一人ひとりが 1 万円ずつとか、世帯で〇人〇万円などとして出資金を募ります。これを原資に、安心して食べられる食事と、家族のような関係性の地域・近所の方たちが話しに出てきて『だんらん』を提供します。その中で「あんた最近顔色悪いね、ちょっと病院に連れて行ってあげるわ。」という助け合いのきっかけにも発展するはずです。

また、命の最期を迎える方の手を握って、「あんた焼酎好きだったね。」と言って、最後の焼酎をスプーンひとさじなめさせてあげる、そんな声をかけてくれるような地域が、どんどん増えていけばいいなと思います。

そうすると、「わしの人生も捨てたものじゃなかったわ、隠岐に暮らして本当に良かったわ。」という気持ちが声になって出てくるでしょう。そんな姿を子どもさんやお孫さんが見てくれたら、「隠岐って、本当に良いところだな。」と、実感してくれるはずです。

つまり、私たちがやるべきことを、子どもたちに未来を見せてあげることだと思います。

その『やる』ための一つの方法に、地域包括ケアや自治会活動、地域づくりがありますが、隠岐には、既に全国でもトップレベルの住民活動があります。

だからこそ、これから“つながり”というものを改めて確認していただいて、全国の人たちが、「隠岐って良いところだよね。」と言ってもらえるような、そんな“つながり”をつくっていただければ幸いです。



多世代で学び合う 「未来は創れる」

次世代と一緒に学び合い

合意形成

限界をこえる

全員が得をする

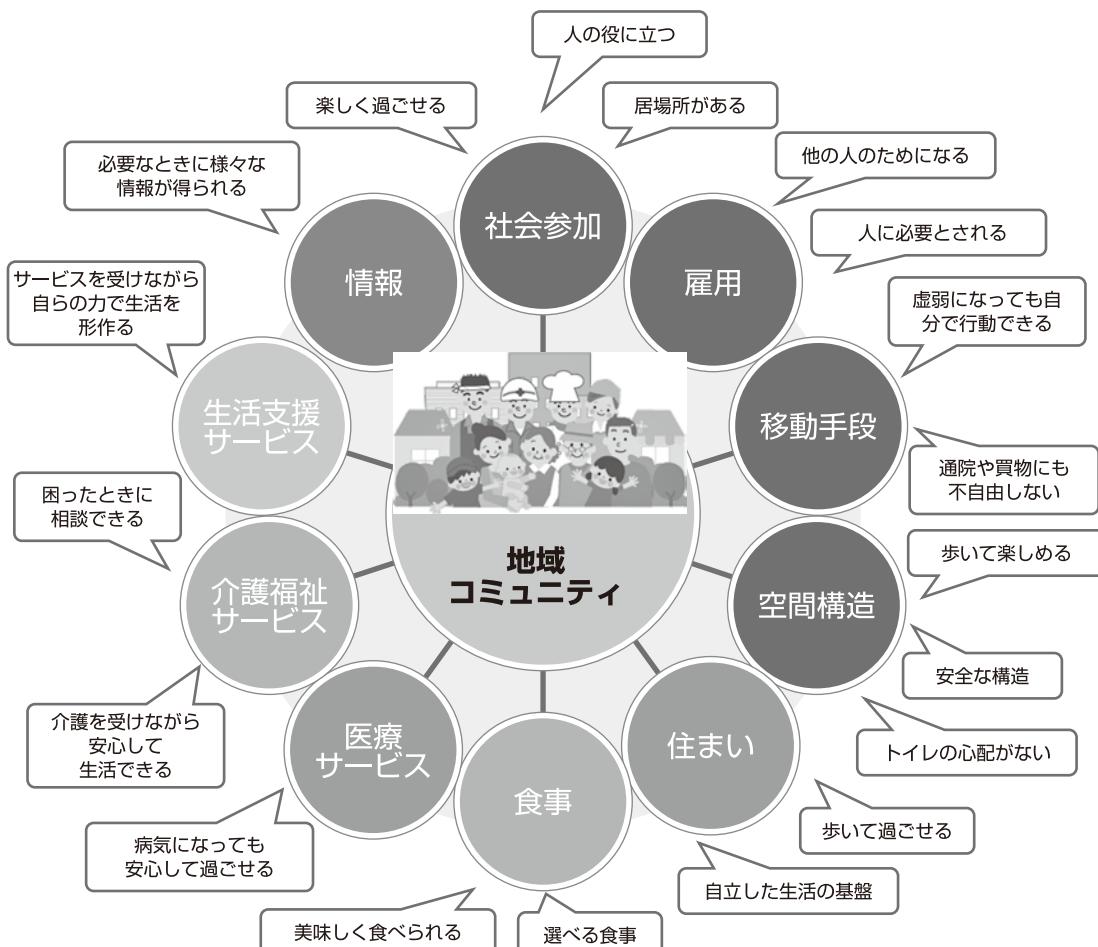
今の担い手だけでやりきろうとしないために

将来、必要な情報、知識の習得と伝承のために

地域と個人の責任のありかたの合意形成

ＩＣＴの活用

手応え、やりがい、継続力



地域包括ケアとは、2025年（平成37年）を目指し、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進するもの。



一般社団法人 リエゾン地域福祉研究所 代表理事 丸山 法子

〒730-0043 広島県広島市中区富士見町11-6 エソール広島805

社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員、NLPマスター、プラクティショナー、（株）Rensa 取締役

◆医療・介護スタッフのコミュニケーション研修 ◆地域包括ケア構築支援

◆地域福祉法人の地域貢献事業コンサルティング ◆民間企業の生活支援サービス支援

メールアドレス info@liaison-japan.org [リエゾン地域福祉研究所](http://liaison-japan.org)で検索



Copyright (C) 2011-2016 Liaison-Lab. All Rights Reserved

お役立てください！

地域づくりに役立つ とっておきの

資料集





災害時たすけあいアンケート



●●●区では、今年度、社会福祉協議会とともに、“みまもり”のしくみづくり、住民相互の“支え合い”を進め、地区の“課題”などについてみんなで考えていきたいと思っています。

この度、その一環としてのアンケートを実施します。

ご協力頂き、皆様のご意見をお寄せください。

よろしくお願い申し上げます。



●●●区・隱岐の島町社会福祉協議会



■ あなたご自身（ご本人）についてお伺いします。

問1 あなたの年齢についてお答えください。（1つに○をつけてください。）

1. 20代 2. 30代 3. 40代 4. 50代 5. 60代
6. 70代 7. 80代 8. 90代 9. その他（ 代）

問2 あなたの性別についてお答えください。（どちらかを選んでください）

1. 男 2. 女

問3 あなたの家族構成についてお答えください。（1つに○をつけてください。）

1. ひとり暮らし 2. 夫婦のみ
3. 二世代世帯（子と同居） 4. 二世代世帯（親と同居）
5. 三世代世帯（子と親と同居） 6. 三世代世帯（子と孫と同居）
7. 三世代世帯（親と祖父母と同居） 8. その他（ ）

問4 現在の住所に何年ぐらいお住まいですか。（1つに○をつけてください。）

1. 20年以上 2. 10～19年 3. 5～9年
4. 3～4年 5. 2年以下

■ あなたの日常生活のことについてお伺いします。

問5 近所の人とは、どの程度付き合いをしていますか。（1つに○をつけてください。）

1. 日頃から助け合っている 2. 気の合った人とは親しくしている
3. 顔が合えばあいさつはする 4. あまり付き合いはない
5. 近所にどんな人が住んでいるか分からぬ
6. その他（ ）

問6 近所の人との付き合いに満足していますか。(1つに○をつけてください。)

1. 満足している 2. まあまあ満足している
3. どちらともいえない 4. 多少不満がある 5. 不満がある

問7 あなたは現在お住まいの地域に愛着がありますか。(1つに○をつけてください。)

1. とてもある 2. ある程度ある 3. どちらともいえない
4. あまりない 5. 全くない

問8 地域で傷病や子育てなどで困っている世帯があるとき、あなたができることは何ですか。

(3つまで○をつけてください。)

1. 安否確認の声かけ 2. 話し相手 3. ちょっとした買い物
4. ゴミ出し 5. 家の掃除・小修繕 6. 短時間の子どもの預かり
7. 子育ての相談 8. 手続きを代行 9. 病院などへの送迎
10. その他 ()

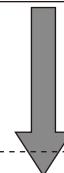
問9 あなたは、毎日の暮らしの中で、どのような悩みや不安を感じていますか。

(3つまで○をつけてください。)

1. 自分の健康に関すること 2. 家族の健康に関すること
3. 介護に関すること 4. 仕事に関すること
5. 近所付き合いに関すること 6. 生きがい・将来のこと
7. 住まいに関すること 8. 収入や家計に関すること
9. 子どもに関すること 10. 災害に関すること
11. 特にない 12. その他 ()

問10 あなたは困ったとき、誰に相談していますか。(3つまで○をつけてください。)

1. 家族 2. 親族 3. 区長・自治会長
4. 知人・友人 5. 近所の人 6. 民生委員・児童委員
7. 医師・保健師 8. 行政・社会福祉協議会など 9. 誰にも相談したくない
10. 相談できる人がいない 11. 誰に相談してよいかわからない
12. その他 ()



問10で「9. 誰にも相談したくない」と答えた方にお聞きします。

【問10-1】なぜ、相談したくないのですか。(1つに○をつけてください。)】

1. 他人に頼らず、自分で解決したい 2. 顔見知りの人に相談するのは気まずい
3. 他人に家の中のことを知られたくない 4. なんとなく相談しづらい
5. その他 ()

問11 あなたが高齢や傷病等により、日常生活が不自由になったとき、地域で何をして欲しいですか。（2つまで○をつけてください。）

- | | | |
|-------------|-------------|----------------|
| 1. 安否確認の声かけ | 2. 話し相手 | 3. ちょっとした買い物 |
| 4. ゴミ出し | 5. 家の掃除・小修繕 | 6. 短時間の子どもの預かり |
| 7. 子育ての相談 | 8. 手続きの代行 | 9. 病院などへの送迎 |
| 10. その他（ ） | | |

問12 あなたが、高齢や傷病等により生活に不安を感じたとき、必要な範囲で個人情報（氏名、電話番号、緊急連絡先、病歴等）を、区長や民生委員、一部の近隣住民に知らせることについてどう考えますか。（1つ○をつけてください。）

- | | | |
|-----------|---------|----------|
| 1. 必要である | 2. 必要ない | 3. わからない |
| 4. その他（ ） | | |

■ 災害への備えなどについてお伺いします。

問13 災害時の自分たちの避難場所を知っていますか。

- | | |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

問14 あなたは、災害に備えた準備をしていますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

問14 で「1 いる」と答えた方にお聞きします。

【問14-1】どのような備えをしていますか。（複数回答可）

- | | | |
|-----------------|------------------------|----------------|
| 1. 防災用品を備える | 2. 避難場所の確認 | 3. 家族間の連絡方法の確認 |
| 4. 近所付き合いを大切にする | 5. 住宅の地震対策（補強や家具の転倒防止） | |
| 6. その他（ ） | | |

問14 で「2 いない」と答えた方にお聞きします。

【問14-2】それは、なぜですか。（1つに○をつけてください。）

- | | | |
|---------------|---------------|----------|
| 1. 何が備えかわからない | 2. 備える必要を感じない | 3. 面倒である |
| 4. 金銭的負担が出来ない | 5. 備えたいが時間がない | |
| 6. その他（ ） | | |

問15 豪雨災害や台風での被害が懸念される中で、災害時における助け合いは、非常に重要なことです。災害時における助け合いを行う上でどんなことが必要だとおもいますか。

（3つまで○をつけてください。）

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 1. 日ごろからのあいさつや声かけ | 2. 災害弱者（自分で避難することが難しい人）の把握 |
| 3. 災害弱者に対する情報伝達体制 | 4. 地域における避難体制の構築 |
| 5. 防災についての知識を深める | 6. 日ごろの避難訓練 |
| 7. その他（ ） | |

問16 「災害弱者」（自分で避難することが難しい人）という言葉を耳にしますが、どのような方のことだと思われますか。（複数回答可）

1. 高齢者 2. 障がい者 3. 傷病者 4. 乳幼児 5. 子ども
6. 妊産婦 7. 日本語がわからない外国人
8. その他 ()

問17 あなたは、災害についてどのような不安をお持ちですか。（記述式）

■ その他

問18 あなたの住んでいる地域に対しての意見や要望をお聞かせ下さい。（記述式）

※ ご協力ありがとうございました。

つくってみよう！ わたしたちのふるさとづくり 実践プラン

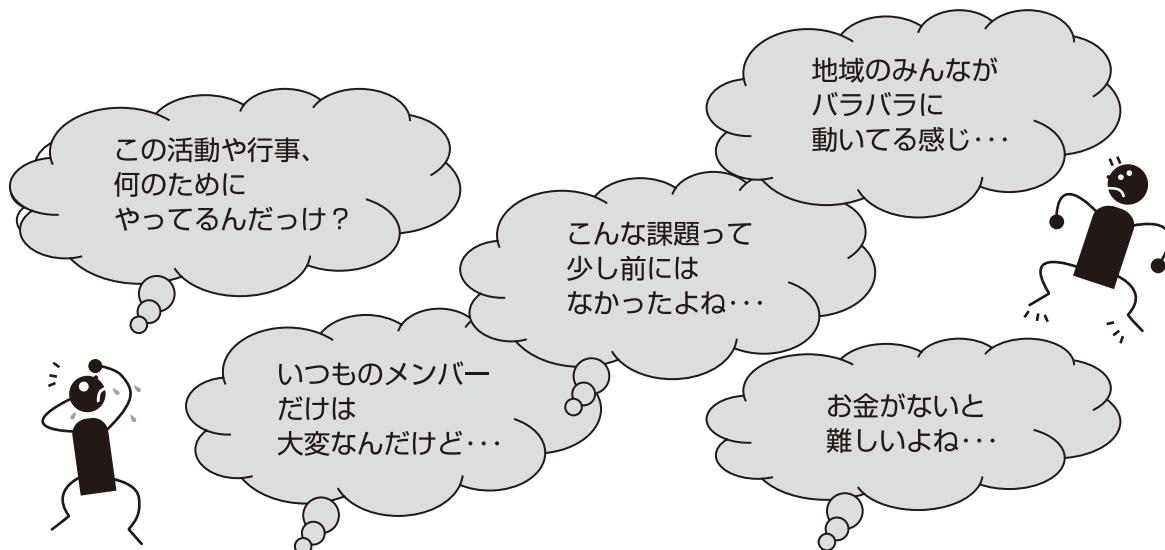
～小地域活動計画策定の手引き～

1 小地域活動計画の意義とは？

小地域活動計画とは、いわゆる自治会・町内会・集落など、住民自治を行うための意思決定機関（総会、役員会等）の組織化、それに基づく活動や予算を担保する、暮らしに身近なエリアの組織が中心となり、住民や地域団体・関係機関等に呼びかけて策定する『地域のあらゆる活動を継続・発展・課題解決』し、その地域に暮らす住民誰もが暮らし続けたいという思いを実現するための中長期の計画です。

(1) 活動計画が必要な理由

みなさんの地域にも、こんな課題はありませんか？



(2) 活動計画づくりの意義

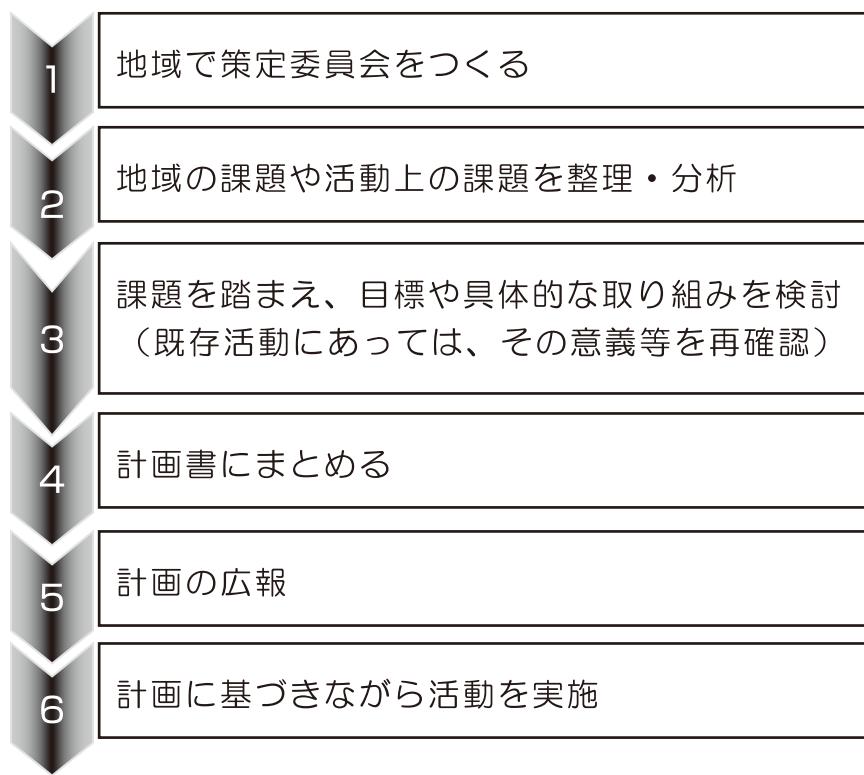
計画づくりには、以下のような意義や効果があります。

- ① 中長期的な見通しを持って、段階的・継続的に取り組んでいくことができる
- ② 活動の優先順位や重点がはっきりする
- ③ 活動がうまく展開されてきたか振り返り、次の課題を明らかにすることができます
- ④ 地域の課題や目標を関係者で共有し、同じ方向を向いて協働することができます
- ⑤ 計画を公表することで、地域の福祉活動について、広く地域住民の理解と協力が得られる
- ⑥ 計画づくりの過程で、人が育ち、地域の関係者の連帯も強くなる

2 小地域活動計画策定スケジュールの設定

活動計画策定の大まかな流れを確認しましょう。

活動計画の策定は概ね以下のような流れで行います。



(1) 「策定委員会」の組織化

計画策定について協議を行う「策定委員会」を組織するとともに、計画を策定するための作業項目とその実施時期を検討します。

(2) 地域課題の整理・分析

計画策定にあたって地域の現状及び福祉課題について協議します。

(3) 計画の策定 既存活動の意義の整理・確認)

課題やその解決策をもとに、計画の理念や基本目標・実施項目等を設定し、地域の将来に向けた住民による活動計画を策定していきます。

(4) 計画の広報

策定された計画について活動者、関係機関・団体及び地域住民への周知、広報の方法について検討します。

(5) 計画の推進

計画の進行管理や点検・評価を行いながら、活動を実践していきます。

<計画策定年の年間スケジュール設定例>

月	内 容
1月	総会での表明（計画策定を進めていく旨、住民の合意形成） <ul style="list-style-type: none"> ・計画づくりの意義について ・策定スケジュール（案） ・策定方法（策定委員会の設置、住民アンケートへの協力依頼 等）
2~3月	第1回策定委員会 協議：「住民アンケート」の項目・内容 協議：策定スケジュールの設定 その他
4~5月	住民アンケート ※地域課題の抽出・整理 「住民アンケート」の実施・とりまとめ・集計
6月	第2回策定委員会 ワーキング：「住民アンケート」を踏まえた地域課題の抽出・整理・まとめ ※ 課題を視覚的に抽出・整理するため、ポストイットなどを活用すると分かりやすくなります。 その他（環境的課題等の現地確認・探索）
7~8月	基本計画の作成 重点実施項目の選択 基本計画（案）・体系図（案）の作成 重点実施項目を抽出
9月	第3回策定委員会 協議：基本計画（計画の体系図）について 協議：重点実施項目について その他
10~11月	実施計画の作成 計画書（案）の作成 選択した重点実施項目についての継続的・段階的な取り組みを考え、実施計画を作成 計画書（案）を作成
12月	第4回策定委員会 協議：計画書について 振り返り その他
1月	総会での完成計画の披露

※ 自治会役員会や臨時総会等の場で、隨時進捗状況を報告

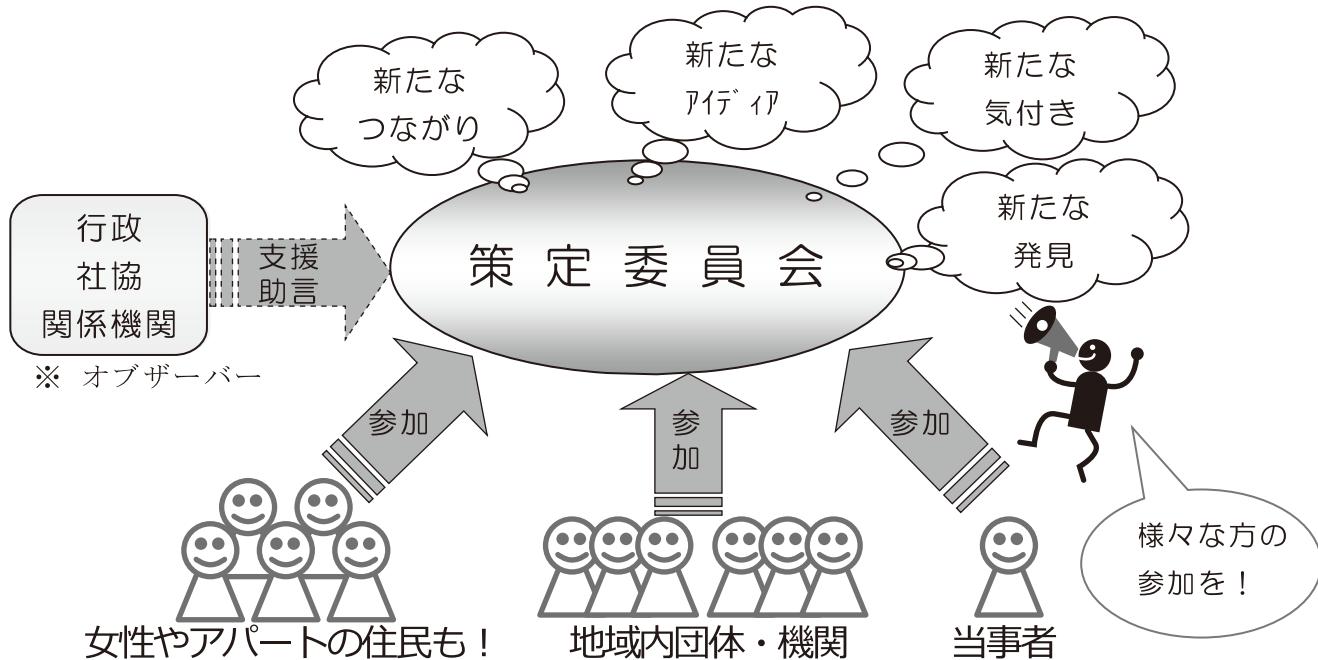
3 小地域活動計画策定委員会の設置

(1) 計画策定の組織体制を整備

計画は、「策定委員会」が中心となって進めていくことが効果的です。

これは、地域に暮らすあらゆる立場の方々の意見を聞くことができるとともに、計画にそれらの意見を反映することができるからです。

計画策定の第一歩として、まず策定委員会を設置し、計画策定の組織体制を整えましょう。



(2) 計画策定の過程では「住民参加」がキーワード！

計画策定の場は、日頃なかなかじっくり話せない地域の課題や地域の将来像について話し合う場となります。

普段から地域活動を進めているメンバーに加えて、新たな発想や考えを持つメンバーを交えて話し合うことができれば、新たなつながり・出会い、アイディア、気づき、発見につながります。

機関・団体区分	委員構成メンバー（案）
自治会区関係者	自治会・区・町内会役員、小組・常会長 等
地縁型組織	分館役員、民生委員・児童委員、老人クラブ役員、婦人会役員 P T A (子供会) 役員、体協役員、消防団、サロン実践グループ 等
志縁型組織	ボランティア団体、N P O 法人、スポーツクラブ、趣味の会 等
伝統・文化	氏子総代、楽人 等
企業・法人	企業や施設 等

4 地域の課題の整理

(1) 地域の課題とは何か

地域課題とは「地域で生活する上での具体的な困りごと」のことです。

小地域活動計画では、地域の課題の中でも、本当に支援を必要としている人々の課題（どんな人たちが、どんなことに困っているか？）にどこまで気づくことができるかが、重要なポイントになります。

また地域の課題の中には、制度や公的な福祉サービス等を利用することで解決できるものも多くあります。公的なサービスをいかに利用していくか、あるいは利用につなげていくかということもひとつの地域課題といえます。

一方、制度や公的な福祉サービスだけでは対応が難しい課題や、それだけでは上手く解決に至らない課題も少なくありません。それこそが地域での支え合い、小地域活動の意義となります。

地域の課題を探ることと並行して、これまで取組んできている地域活動の課題を探ることも必要です。

そして、住民の「ふれあい交流活動の内容等を充実させたい」、「サロン活動の内容がマンネリ化している」といった活動の内容や方法に関する課題についても考えてみましょう。また活動者や後継者、活動の財源が不足している、地域での関係機関・団体との連携を強化したい、活動に対する地域の理解を深めたい等、活動の基盤に関する課題も考えていきましょう。



少数派の人たち、自分でアピールできない人たちの困りごとは、意識的に見ようとしないと、見えないものです。

◇井戸端会議等で聞こえてきた困りごとの例…

- ・お年寄りに対する近所の見守りや手助けが少ない
- ・男性の一人暮らしの高齢者は食事の用意に困っている

◇障がいのある方から聞こえてきた困りごとの例…

- ・難聴で、地域の人たちとコミュニケーションがとれない
- ・災害時が不安

◇自宅で介護している世帯から聞こえてきた困りごとの例…

- ・少しの時間でいいから自由になれる時間がほしい
- ・徘徊の心配があって、目が話せない

◇子育てしている世帯から聞こえてきた困りごとの例…

- ・地域の人たちとのつながりがない（子育てが忙しく近隣や地域とのつながりが持てない）
- ・私が病気になったとき、子守をしてくれる人が近くにいない

◇地域活動をしている団体・グループから聞こえてきた困りごとの例…

- ・活動の担い手が不足し、負担が大きい
- ・活動を継続するための財源が足りない

(2) 地域社会の状況を把握

地域課題を整理するにあたって、まず地域社会の状況を把握することが必要になります。地域データ（人口動態ピラミッド等）の収集・作成にあたっては、社協がご提供させていただきますし、地域担当の民生委員さんや福祉活動実践グループ、自治会などが把握している情報もあります。ただし、内容によっては公開が難しい情報もありますので、取り扱いには注意を払う必要性があります。

また、地域社会の状況を把握することで、私たちが現に生活している地域の状態を理解することにつながります。また具体的な生活課題や福祉課題の背景となる、地域社会の大きな課題（少子高齢化、単身世帯の増加、地域のつながりの希薄化、社会資源の不足等）を明らかにすることができます。

＜地域データ収集項目の例＞

- 人口・年齢別人口
- 世帯数
- 高齢化率
- 高齢者の単身世帯数・高齢者のみの世帯数
- 地域の社会資源の状況
 - ・行政機関 ・学校 ・企業 ・商店 ・社会福祉施設、作業所 等

過去数年のデータをそろえると、将来の状況を見据えることもできます。



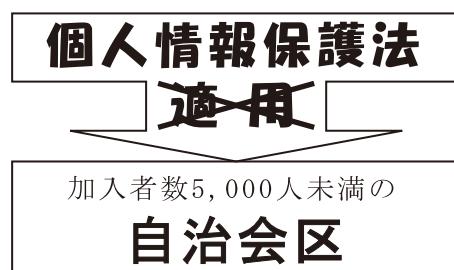
「個人情報保護法」と自治会区活動における適用範囲

平成17年に施行された個人情報保護法は、インターネットによる電子商取引の急増などにより、個人情報を悪用する事件が発生するにいたったことから、国民が安心して高度情報通信社会のメリットを享受できるよう、大量の個人情報を扱う業者が適切な情報管理を行うように最小限のルールを定めたものです。

この業者とは、「事業目的で個人情報を収集している企業・個人・商店などで5,000人以上の整理された個人情報を扱う業者」を指します。

これを自治会区にあてはめると、隠岐の島町内では、これに該当する自治会区は皆無であることから、法の義務規定の対象にはあたりません。

つまり、自治会区をエリアとして取り組まれる活動は、個人情報保護法の適用は受けないことがあります。



しかし、身近な存在として暮らす地域住民だからこそ知られたくない事柄も、人には必ずといっていいほど存在するはずです。こうした「プライバシー」を守ることや「個人の尊厳を守る」ことは、十分に認識しておく必要があります。

(3) 課題発見のための調査手法

地域課題を整理するためには、『調査』が必要不可欠になります。調査を行う場合には、目的を明確にし、調査対象者にしっかりと説明することが大切です。また、ニーズ調査の場合は、特に情報管理に気を配ることが必要です。

＜調査には大きく分けて 2種類の方法があります＞

アンケート (質問紙法)	「量」を重視 全地域住民・世帯を対象に、大枠の課題抽出を行うことに効果的な手法です。
ヒアリング (聞き取り法)	「質」を重視 アンケート調査で抽出した課題をさらに細かく絞り込む場合に効果的な手法です。

＜地域課題の調査の例＞

- 行政や社協等、関係機関から情報を収集する。
- 地域の社会資源の状況について「足」で調べる（まち歩き・地域探索）。
※ 地域の環境整備作業（空き缶拾い等）に併せて行うのも効果的・効率的
- 自治会や町内会、各地域団体への「加入率」や「参加率」、活動状況を調べる。
- 総会や各地域団体の集まりの際、「暮らしの困りごと・心配ごと」の声を集める。
- 当事者や特定の対象者を訪問して、ヒアリング調査を行う。
- 他の地域の取組みについて資料収集や視察を行う。

※ 計画策定における時間や予算の制限上、大規模な調査の実施が難しい場合、策定委員会で十分に課題を検討し、絞り込んだ小規模な調査を行うということも一つの手段です。

特に、全世帯を対象としたアンケート調査を行う際は、何について調べたいのか、あらかじめ明確にしておくことが大切です。

(4) 地域の社会資源の活動を明確化

自治会区内で行われている活動を明確にし、整理する点検表をご紹介します。

自治会区活動点検表（独自事業・活動）

主 催 団 体	活動内容（対象者・内容）	協力団体
~~~~~	~~~~~	~~~~~

上記のことから、協力し合える（したほうがよい）活動はありませんか？

## (5) 地域社会の状況を踏まえて、地域課題を整理 ~カードワーク~

カードワークを用いて、課題を視覚的に整理する方法例を紹介します。

### ◆ 準備するもの

- カード（付箋紙）人数×3～5枚     課題整理用シート（模造紙大）     時計
- マジックか太いペン×人数分     BGMや茶菓など

### ◆ 手順

テーマ：「地域でこんなことが課題」、「生活する上での具体的な困りごと」

#### ① グループ分けをする【目安：5分】

- ・5人ほどで1グループを編成する
- ・グループ内で、進行役を決める



#### ② カードをつくる【目安：10分】

- ・一人枚のカード（付箋）を配布する
- ・それぞれが、一枚に一つの課題を書く  
※ キーワードで書く（15文字以内）

#### ③ カードを知る【目安：30分】

- ・書かれたカードを模造紙の上に並べていく
- ・全員が、簡潔に自分のカードを紹介（カードを1枚ずつ紹介しながら、どんな意図や意味があるかを説明）し、間隔を空けて模造紙に貼る
- ・お互いにカードの「意味」を知る

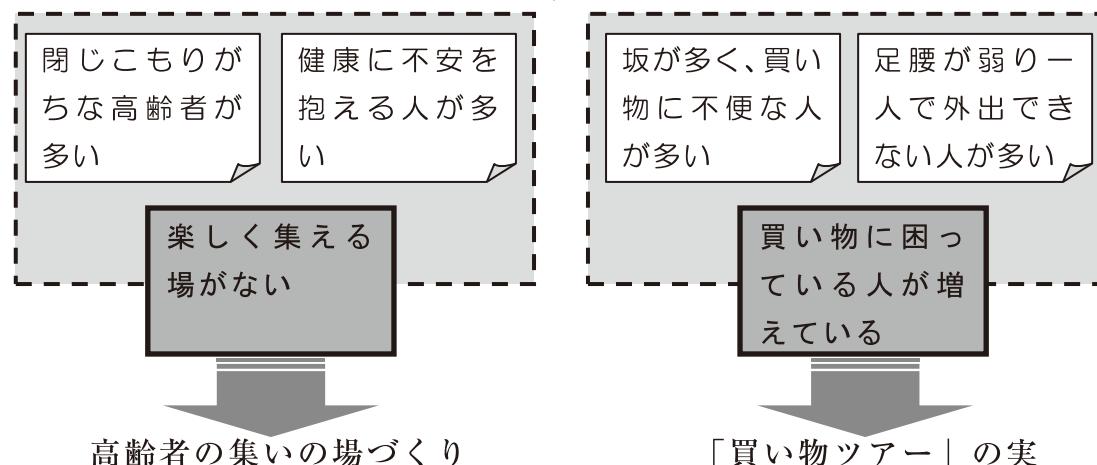
#### ④ 内容のグループ化【目安：30分】

- ・内容が似たもの同士を集めてグループ化する（グループ内進行が進める）  
※ 全員で相談しながら進める
- ※ 同じ文言でも意図するものは違うことがあるため、カードの主旨を優先して相談する

#### ⑤ タイトルをつける【目安：15分】

- ・まとめたグループごとにタイトル（小見出し）をつける
- ・どんな共通項があるかを整理しておく

### <例示>

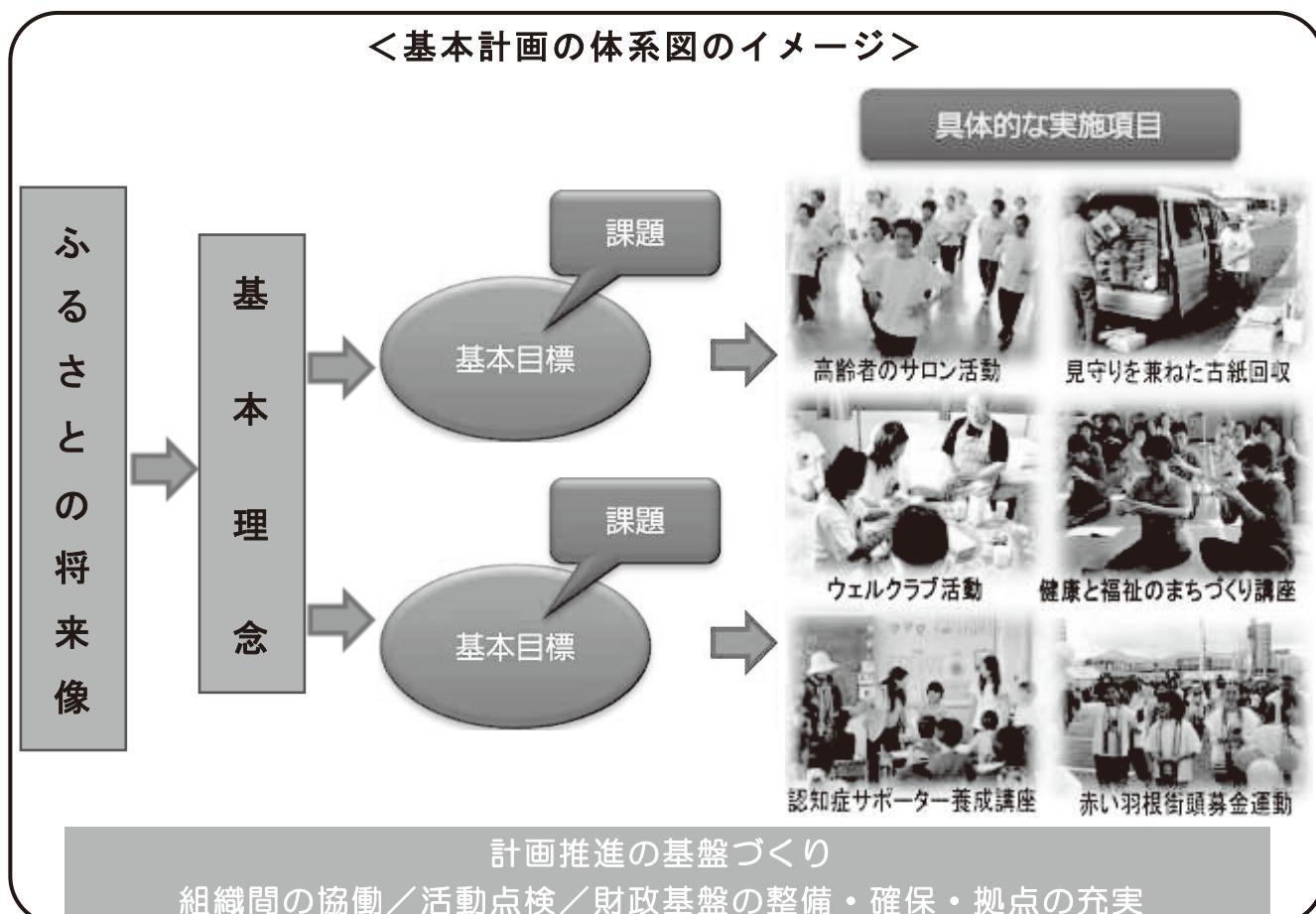


## 5 小地域活動計画の策定

### (1) 基本計画の作成

#### ① 小地域活動計画の体系図を作りましょう。

小地域活動計画で、各地域団体等が何を目的に、どのような取り組みを行っているのか、一目で全体像が分かるよう体系図を作成しましょう。



#### 実施項目（既存活動・新規活動）をグループ化する

日頃の取り組みや、これまで行ってきた活動、新たに取り組む活動等を『実施項目』として挙げ、それらを「何のための活動か」、「何を目指しているのか」という観点から、グループ化します。

#### グループ化の枠組みが「基本目標」となる

「基本目標」を掲げます。「基本目標」は、自分たちの地域になじむよう、地域の言葉で自由に表現すると親しみがわき、身近な計画に感じます。

#### 「基本理念（スローガン）」を設定する

将来の地域の姿、理想像を描きながら、計画全体の基本理念を考えてみましょう。

計画の体系図の「たたき台」が完成！！

## ② これまでの成果もアピールしましょう。

小地域活動計画は、これまでの活動状況や成果を地域に知らせる機会でもあります。課題を洗い出すだけでなく、これまでの小地域活動の成果や、作り上げてきた地域の活動基盤を改めて確認し、計画書に書き込むこともおすすめです。

## ③ 地域の課題を踏まえて、計画体系図の修正を！！

計画体系図（たたき台）を見ながら、今回整理された地域の福祉課題に対応する実施項目があるか確認していきましょう。

### 地域の課題に対応しているか

掘り起こし、整理した地域の課題に、それぞれ対応する取り組みや活動が実施項目となっているか確認してみましょう。

1

### 「●●の課題に対応する実施項目がない…」と分かったら！

課題に対応できるように、実施項目を改善してみましょう。既存の実施項目では対応が難しいようであれば、新しい取り組み・活動を実施項目として追加しましょう。

2

### 基本目標、基本理念をもう一度見直してみる

実施項目の改善・追加に合わせて、基本目標、基本理念はこのままでいいか、もう一度見直してみましょう。

3

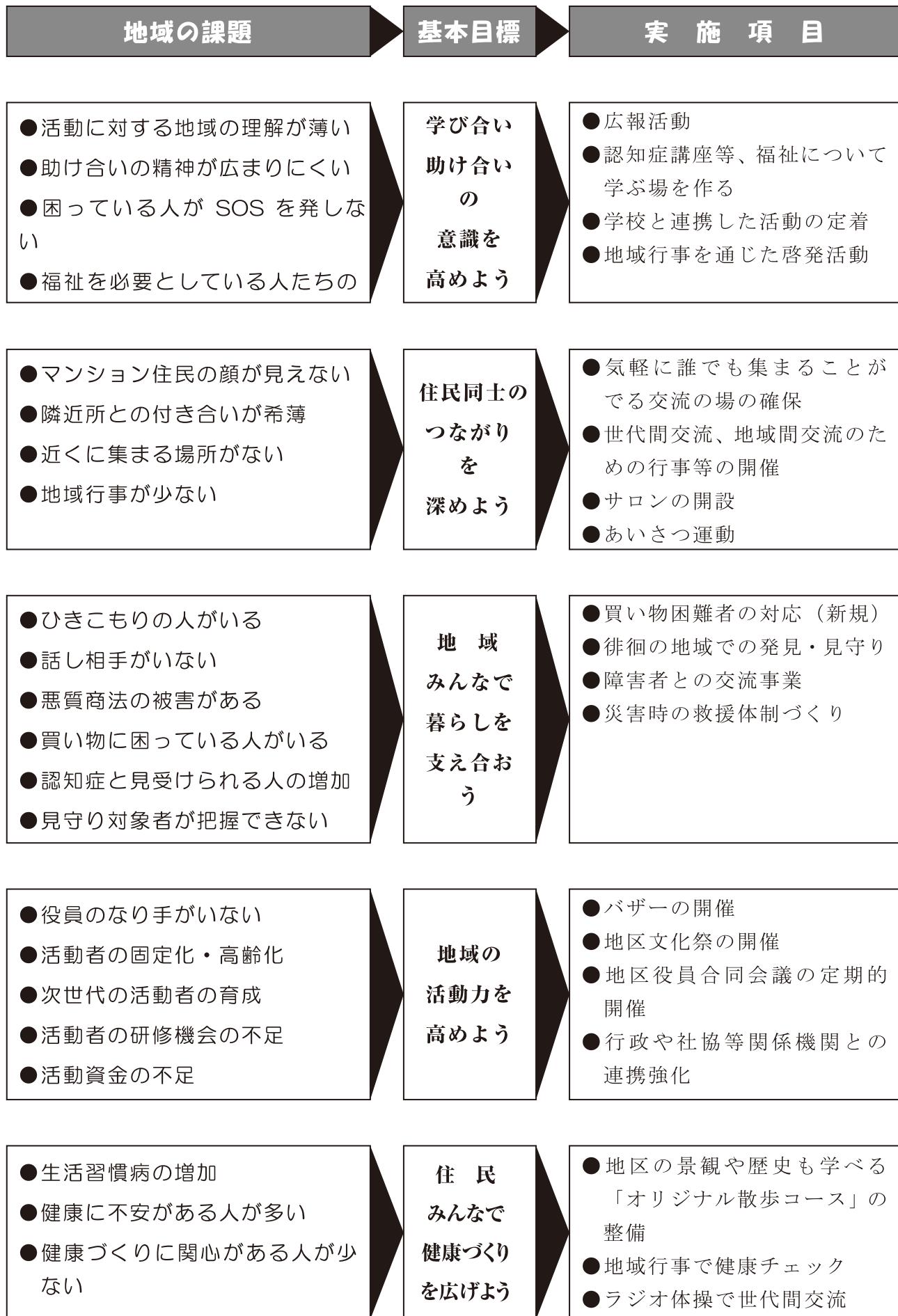
## 地域の課題を計画に反映させた体系図「基本計画」が完成！

## ④ 体系図を作ることの効果

「基本理念⇒基本目標⇒実施項目」と、計画を“体系化”することで、活動全体の方向性や目標を示すとともに、今後実施していく多様な取組みの全体像が示されます。これを小地域活動計画における「基本計画」といいます。



<「地域の課題」に対し、「基本目標⇒実施項目」を計画に反映させている流れ例>



## (2) 重点実施項目の選択と実施計画の作成

### ① 基本計画と実施計画

基本計画に示された実施項目のうち、今後、重点的に取組む実施項目については、複数年の達成目標や段階的な活動内容、スケジュール等を具体的に示す必要があります。これを計画に対しての「年次計画」といいます。

### ② 重点実施項目を選択しましょう

重点実施項目としては継続的・段階的な取組みが必要となるもの、あるいは十分な事前準備や事前調査が必要となるものを選択しましょう。

#### ＜重点実施項目を選択するときのポイント＞

- ① 今後的小地域活動の柱となるもの
- ② 今後新しく取組んでいくもの（新規実施項目）
- ③ 既存実施項目であるが、実施手法を改善する必要があるもの
- ④ 短期間では実現が難しいもの



### ③ 重点実施項目について段階的な取組みを考えましょう

重点実施項目を選択できたら、それぞれの重点実施項目について下記のような様式を用いながら、「年次計画」を作成していきましょう。

### ④ 課題背景について再確認

段階的取り組みを考える際には、改めてその重点実施項目に対する課題背景について確認しましょう。課題背景とは、地域社会の動向（商業施設の設置、学校の合併等）、地域の課題（社会資源の不足、少子高齢化、地理的な課題等）、また小地域活動を行う上での課題（活動者の育成、活動財源の不足）等です。

### ⑤ 活動の方針・目標の設定

再確認した課題背景に対して、具体的な方針や数年後の達成目標を設定しましょう。達成目標は事業への参加者数や年間利用者数、事業の開催頻度等、具体的な数値で表しても良いですし、「自主財源の安定的な確保」等、項目で示しても構いません。

「歩いていける場所にサロンがある」「災害の際に助け合いの仕組みがある」等の簡潔な文で示すのも良いでしょう。

### ⑥ 目標に向けた取組みの洗い出し

活動の方針・目標が定まったら、その方針・目標に従った取組みを洗い出しましょう。それぞれの重点実施項目について、事業の実施以外にも、実施に向けた取組みや実施中・実施後の点検・評価の取組み等を全て洗い出してみましょう。既存の取組みもこの欄で整理します。

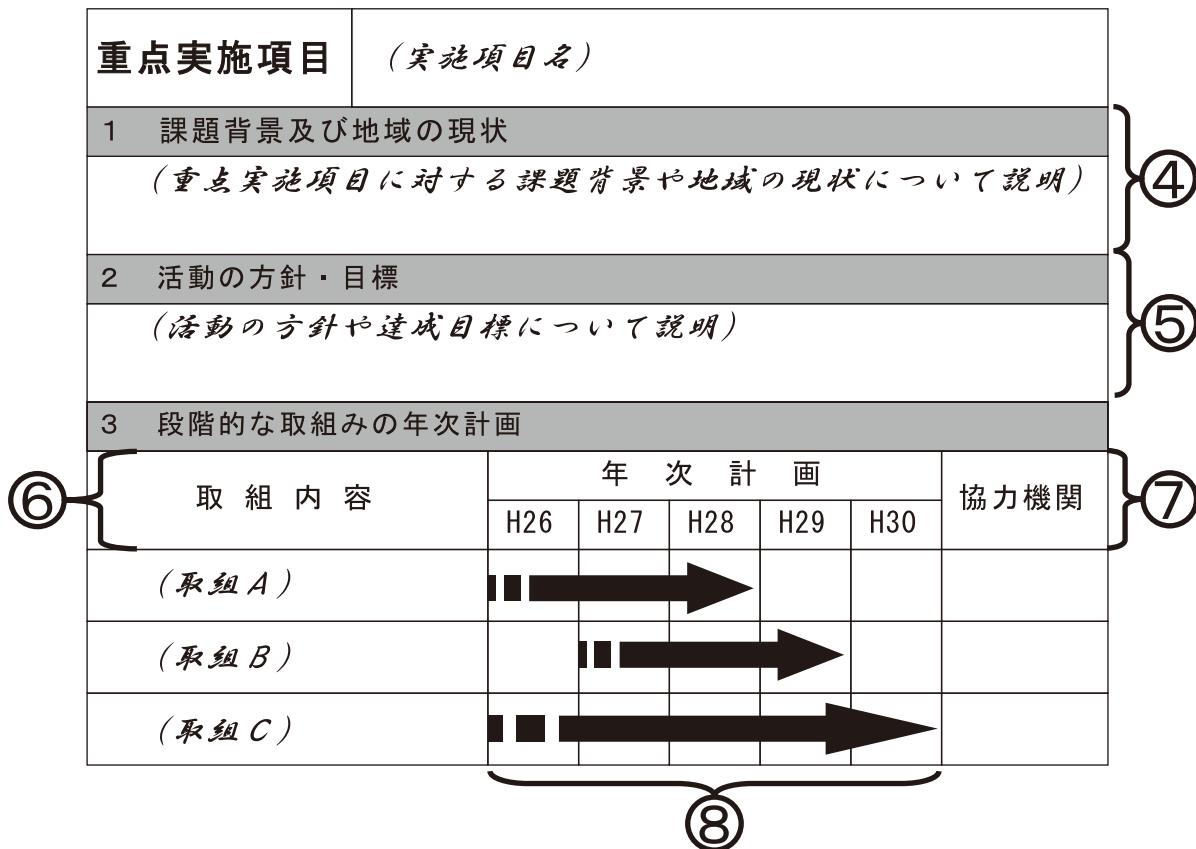
## ⑦ 連携する機関・団体の選定

それぞれの取組みについて、連携を図る機関・団体を選定しましょう。行政や公民館、社協をはじめ、自治会区、民生児童委員、老人クラブ、婦人会、社会福祉施設、学校等重点実施項目について連携が必要になってくる機関・団体について考えましょう。

## ⑧ 各年度別の取組み設定

取組み内容について、各年度の段階的な取組みとなるよう、各年度別に取組みを設定しましょう。

### ＜重点実施項目の「年次計画」様式の例＞



## ⑨ 重点実施計画の見直し

完成した重点実施計画を見ながら、以下の点に留意して見直してみましょう。

- 1 目標は分かりやすいですか？
- 2 目標は実現可能なものですか？
- 3 中長期的な取組みとなっていますか？



## 6 計画書の作成

### 計画書に盛り込む内容・構成

作成作業をしやすくするため、また、計画書を理解しやすくするため、モデル様式として、計画書に盛り込む内容の例示を、以下に示しています。モデル様式はあくまで例示ですので、地域の実情に沿って編集を進めていきましょう。

#### ＜計画書に盛り込む内容の例＞

章	項目	内容
第1章	はじめに	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 計画の目的・意義</li><li>○ 地域での計画の位置付け・意義</li></ul>
第2章	地域の概要	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 地域の概要や現状</li><li>○ 計画づくりが必要となる背景</li><li>○ 地域の社会資源</li><li>○ 掘り起こし・整理した地域の課題</li></ul>
	地域の現状と課題	
第3章	計画体系	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 計画の実施機関</li><li>○ 基本計画<ul style="list-style-type: none"><li>• 将来像やスローガン</li><li>• 基本目標</li><li>• 実施項目</li></ul></li><li>○ 実施計画（重点実施項目）<ul style="list-style-type: none"><li>• 段階的な取り組み・年次計画</li><li>• 連携する機関・団体等</li></ul></li></ul>
その他	資料集	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 整理・記載された活動内容等の様式</li><li>○ 策定経過</li><li>○ 策定委員会名簿</li><li>○ 自治会規約や組織図</li><li>○ 参考文献や資料</li></ul>

#### ＜作成のポイント＞

- 1 計画書に親しみやすい名前を付けましょう。  
例) ●●地区ふるさとづくり基本構想
- 2 子どもやお年より、誰もが理解できるような配慮をしましょう。



# 平成 27 年度 住みよい地域づくり推進フォーラム開催要項

## ◆趣 旨

少子高齢化・過疎化、人口減少、ライフスタイルの都会化、価値観の多様化などを背景に、私たちの暮らしは、血縁や地縁、さらには既存の社会保障制度や社会福祉制度のみでは解決に至らない暮らしの問題が多重化・複雑化してきています。

こうした中、「地方創生」をキーワードとして、“ご近所力・地域力”を基軸とした多様な主体の重層的な支えあいのあり方に期待が高まっています。

本フォーラムは、少子高齢化・過疎化・人口減少等に対する“ご近所力・地域力”的可能性を、福祉ネットワーク（つながり）の観点から探求するとともに、地域において「支え合う」「助け合う」ことの重要性を今一度見つめ直し、地域福祉への理解と関心を深めるきっかけとすることを目的に開催します。

## ◆主 催

隠岐の島町社会福祉協議会

## ◆共 催

隠岐の島町民生児童委員協議会、隠岐の島町老人クラブ連合会、  
隠岐の島町共同募金委員会

## ◆後 援

隠岐の島町

## ◆期 日

平成 28 年 3 月 14 日（月） 13：30 ～ 16：20

## ◆会 場

隠岐島文化会館 大ホール TEL : (08512) 2-0237

※参加状況により会場を大ホールから 2 階集会室に変更する場合があります。

## ◆参加対象

自治会区・町内会関係者、社会福祉協議会役職員、隠岐の島町共同募金委員会関係者、民生児童委員、老人クラブ関係者、社会福祉施設関係者、婦人会関係者、公民館関係者、「ふれあい・いきいきサロン」実践グループ、その他地域福祉に関心のある方等

## ◆参加予定者数

300 名

## ◆参加費

無 料

## ◆日程及び内容

13:00	13:30	13:40	14:30	14:40	16:10	16:20
開場受付	開会	実践発表（50分）	休憩	講演（1時間30分）	閉会	

※都合により内容を一部変更する場合があります。

### (1) 実践発表

テーマ：住みよい地域づくりを目指して

- 〈発表者〉 ①前の原自治会 自主防災組織  
②港町自治会 健康福祉部

### (2) 講演

テーマ：これから時代にあった「つながり」のかたち

一般社団法人 リエゾン地域福祉研究所 代表理事 丸山 法子 氏

香川県高松市生まれ。

広島市在住(2011年リエゾン地域福祉研究所設立)。

福祉関係団体等を対象にまちづくり研修、医療や民間企業を対象にコミュニティづくりに関するセミナーの研修・人材育成の研修・セミナーなど、年間150回をこえる研修、セミナーを実施し、全国でご活躍中。

#### <専門分野>

社会福祉（地域コミュニティ・地域包括ケア・地域の居場所づくり）/コミュニケーション/パーソナル・コーチング/ファシリテーション/シニア世代のビジネスマーケティングと人にやさしい店づくり/介護離職対策等



## ◆申込方法・申込期日

3月7日（月）までに、別紙の申込書をFAXもしくはメールにて下記宛お送りいただきか、または、直接下記までご連絡ください。

## ◆問い合わせ／申込み先

隠岐の島町社会福祉協議会 総務福祉課 地域福祉係 担当：小林／松浦  
〒685-0027 隠岐の島町原田396番地（隠岐の島町社会福祉センター内）  
TEL：(08512) 2-0685 FAX：(08512) 2-4517 MAIL：info@oki-fukushi.net

全国200万人加入

平成28年度

# ボランティア活動保険

年間  
保険料

A プラン…300 円

B プラン…450 円

転載プランもあります

(http://www.fukushihoken.co.jp)

ふくしの保険

検索



## ボランティア行事用保険

地域活動やボランティア活動の一環として行われる各種行事におけるケガや賠償責任を補償！

- 行事参加者全員のケガを補償
- 行事主催者の損害賠償責任も補償

## 福祉サービス総合保障

ヘルパー・ケアマネジャーなどの活動中のケガや賠償責任を補償！

- 在宅福祉サービス（介護保険外サービス）にも適用
- 地域・障害・児童等のサービスにも適用

他、送迎・移送サービス中の事故やケガを補償する『送迎サービス補償』もあります。

お問い合わせは

取扱代理店

株式会社 福祉保険サービス

〒100-0013

東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル

TEL 03-3581-4667 FAX 03-3581-4763

〈受付時間：平日の9:30～17:30

（土日・祝日、12/29～1/3を除きます。）〉

団体契約者



社会福祉法人 全国社会福祉協議会  
総務部

〒100-8980 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル  
TEL 03-3581-7851

引受損害保険会社

（幹事会社）

損害保険ジャパン日本興亜株式会社

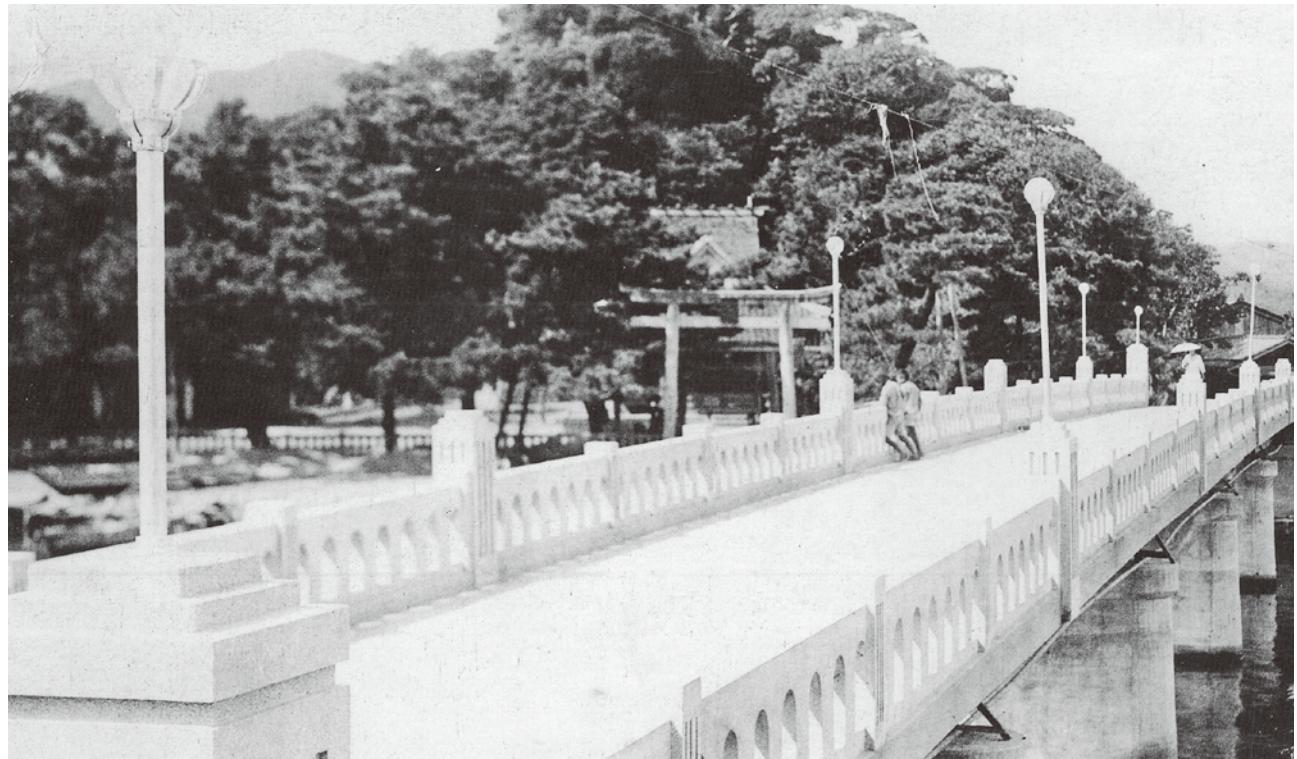
医療・福祉開発部第三課

〒100-8965 東京都千代田区霞が関3-7-3

TEL 03-3593-6824 FAX 03-3593-5369

〈受付時間：平日の9:00～17:00（土日・祝日、12/31～1/3を除きます。）〉

（非幹事会社） 東京海上日動火災保険株式会社



---

— 平成 27 年度「住みよい地域づくり推進フォーラム」実施報告書 —

## 住みよい地域づくりの極意 vol.2



平成 28 年 11 月  
隠岐の島町社会福祉協議会