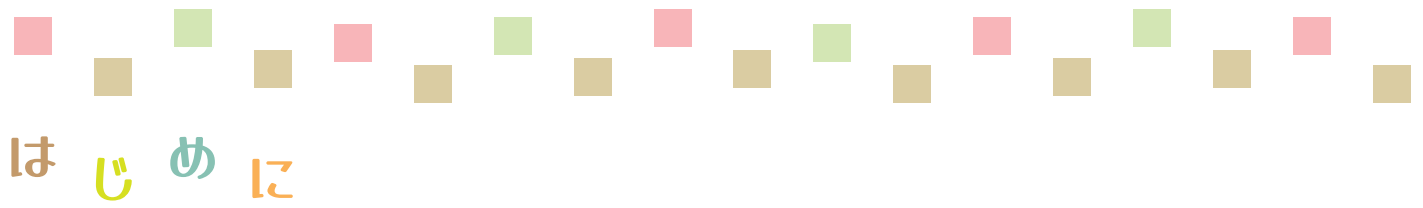




あなたのまちの「居場所」ナビ

高齢者の「居場所」を見つけるためのヒント





はじめに

住民視点での地域の「居場所」に目を向けてみませんか

本冊子は、地域コミュニティのなかで、保健・福祉・まちづくりといった分野から住民の社会参加や地域活動を支援しようとする専門職やコーディネーターの役割を担うみなさまに、あるいは地域住民のゆるやかな見守りをしている方々に向けて、地域内にある様々なタイプの「居場所」とそこでの活動をご紹介しますとともに、支援者がそれらの「居場所」と効果的につながり、連携するためのヒントをお届けするものです。

昨今、誰もが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供する「地域包括ケアシステム」の構築がすすめられています。その実現に向けては、国や自治体が地域づくりによる介護予防に向けた、いわゆる「通いの場」づくりを勧奨しており、これまで健康体操などの健康づくりに資する様々な活動が展開されてきました。しかし、従来の方法だけでは運動や体操には関心がない層など、多様な住民の選好を取り入れることは容易ではありません。そのため、住民視点での生きがいや趣味の場、有償・無償の社会貢献的な活動の場、交流の場など、安らぎや楽しみを感じるとともに自己実現できるような地域の「居場所」に目を向けることも重要です。

本冊子では、各地に点在する特色のある「居場所」の事例をまとめました。紹介する事例は、運営者が密に関わりを持っている場所から、住民が自然と集まってきてゆるやかにつながりを持っている場所まで様々ですが、案外、あなたの地域にも「あるある」の事例かもしれません。この冊子を通して、多様な「居場所」について、再発見したり、関わり方を考えてみたりすることにより、ふだんの仕事に活かせるきっかけになることを期待します。

研究代表者

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所

藤原佳典





目次 contents

はじめに	2
地域資源として見直す、多様な「居場所」	4
知っておきたい「居場所」のこと	6
きっと見つかる 見つけてみましょう！ 地域の多様な「居場所」	8
こんなところにあるかも あなたのまちの「居場所」	10
カフェ／図書館／公園／商店街／神社・お寺／ショッピングモール／釣り堀 ／飲食店／移動販売／コミュニティセンター・公民館・集会所／銭湯・温泉 ／フィットネスジム／ペットや地域猫などとの場／産地直売所・市場／農園	
タイプ 0 男の公園サロン	11
タイプ 0 お寺でのラジオ体操	12
タイプ 0 釣り好きが通う公園の釣り池	13
タイプ 0 団地の移動販売	14
タイプ 0 昔ながらの銭湯	15
タイプ 0 野菜も人も元気に根を張る地域農園	16
専門家からのひとこと①「タイプ0」に目を向ける意味とは	17
〈コラム〉「朝のラジオ体操は人との交流にも効用あり！」	17
みんなはどうしている？ 地域の「居場所」の見つけ方・つながり方 ーアンケート調査の結果からー	18
タイプⅠ、タイプⅡの把握は、住民の社会参加の促進につながる！	20
専門家からのひとこと② 協議体に市町村の関係所管は参画していますか？..	20
タイプ Ⅰ 宮崎県諸塚村 諸塚じいば school	21
タイプ Ⅰ 東京都荒川区 子ども村ホットステーション・ユニバーサルステーション ..	22
タイプ Ⅱ 東京都世田谷区 岡さんのいえ TOMO	23
タイプ Ⅱ 栃木県大田原市 えんがお	24
タイプ Ⅱ 東京都江東区 門仲 enn	25
専門家からのひとこと③「出番」と「舞台」を意識した集いの場づくり	26
専門家からのひとこと④ ひとりの想いから生まれる場が地域を支える	26
おわりに	27



地域資源として見直す、 多様な「居場所」

地域の「居場所」とは、住民がお互いにつながる場をいいます。

50～60年前の昭和の時代は、今より強い、住民同士のつながり、結びつきがありました。しかし、大都市に人口が集中し、地方では高齢化と人口流出により過疎化が進んでいることなどから、人と人とのつながり・結びつきは希薄になってきています。また、プライバシーへの配慮が重視される中では、なかなか自然発生的なつながりというのが生まれにくく、また、強い絆よりもゆるやかなつながりが好まれるようです。

そこで令和の時代においては、住民間でのつながりを構築するには、**十分に計画された戦略**が必要です。その戦略には、介護予防事業に直結していなくても趣味・スポーツなどを通じて自己実現を目指す「場」(後述タイプI)や、カフェなどおしゃべりできる居心地のよい交流を目的とした「場」(タイプII)を育む仕掛けや人材が欠かせません。

こうした戦略的なつながりですが、どこかホッとする懐かしさもあり、私たちは、「**令和レトロのつながり**」と呼んでいます。この10～20年で、行政や地域包括支援センター、社会福祉協議会などが、住民同士のつながりや社会参加の場をつくる様々な取り組みを進めてきました。実際、**通いの場**に代表される「場」の数は増加傾向にあり、一定の成果が出ているといえるでしょう。

地域で「つながり」が生まれるには？

昭和(1960年代)



現在



「令和レトロのつながり」

- 十分に計画された「つながり」戦略が必要
- 自然発生的な「つながり」の場を再発見

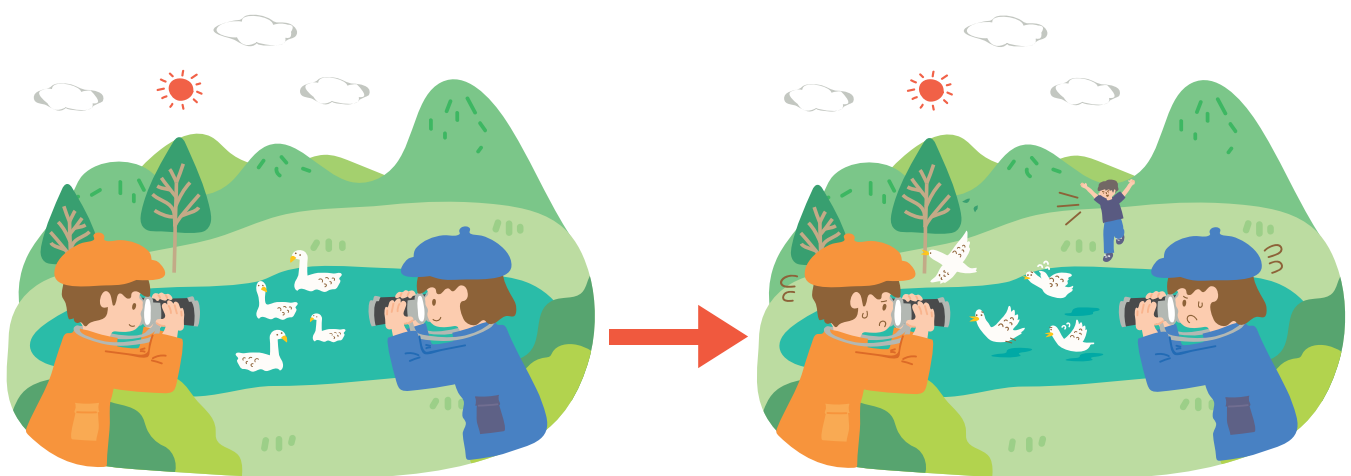
こうした戦略的な「場」のつながりに加えて、いま新たに注目されているのが、地域において自然に人が集う「居場所」です。この**自然発生的な多様なつながりの場**、これを私たちは「**タイプ0**」と名付けました。特別な仕掛けはなくても誰からともなく人が集まってきて、そこへ行くと、馴染みの人と会える、そういう心とむ「タイプ0」の居場所が実は地域にはたくさんあります(P6参照)。こうした「タイプ0」を**地域のサンクチュアリ的な資源**として見直すことがこれからは重要になると考えています。

例えば、公園で何気なく集まっているように見える人々も、実は定期的に集まっていることがわかれば、支援者のみなさんはそこに集まる人々を見守ることができます。例えば、生活支援コーディネーター自身が集まっている人と自然と顔馴染みになれば、地域の情報を知ってもらったり、通いの場に興味を持ってもらったりなどの広がり生まれるかもしれません。

一方で、定められた仕掛け(プログラム)がある通いの場の活動がそもそも苦手な人や、新型コロナウイルス感染症の流行により通いの場から足が遠のいた人など、日頃通いの場では会えない人でも、その人の生活に馴染んでいる「タイプ0」の居場所に立ち寄り、顔の見える関係性を築くことで、困りごとを聞いたり、大切な情報を伝えたりすることもできます。

このように、**タイプ0と通いの場はお互い補完的な関係**にあり、その意味からもこの「タイプ0」という自然発生的な「居場所」を再発見することが、地域の「つながり」に必要ではないでしょうか。

こうした**戦略的なつながりの場「タイプⅠ・Ⅱ」**や、**自然発生的な「タイプ0」**を様々に選べることによる地域のつながりが「令和レトロのつながり」です。本冊子では、専門職や支援者が日頃、見すごしがちな「タイプⅠ・Ⅱ・0」に着目して、その事例を紹介したいと思います。



地域のサンクチュアリ的な資源である「タイプ0」は自然発生的な居場所です。したがって、専門職や支援者など外部の人が関わるには、それぞれにマナーや心得があります。(サンクチュアリにいきなり入り込んでいくと、驚いてみんな逃げてしまいます。)

知っておきたい「居場所」のこと

居場所っていったい どんな場所？

「居場所」には、統一された定義はありません。本冊子では、高齢者の多様な社会参加の選択肢として、地域包括ケアシステムと連動可能な場としての「居場所」を提示することを目的とするため、「その場にいることや属することにより、安らぎ・安心、やりがい、自己実現、楽しみを感じることができる活動・場所」と定義しています。そのため、「居場所」には、グループ活動のみならず、個人的な活動や場、運営されていない(ゆるやかなつながりの)活動・場も含まれます。

本冊子に掲載する「居場所」は、こうした目的を考えて「安らぎや楽しみを感じることができる」かつ「他者とのつながりうる活動や場」として「居場所」となる可能性のある場を示します。ただし、「ここがわたしの居場所」と決めるのは、住民本人であることを心に留めておくことが大切です。

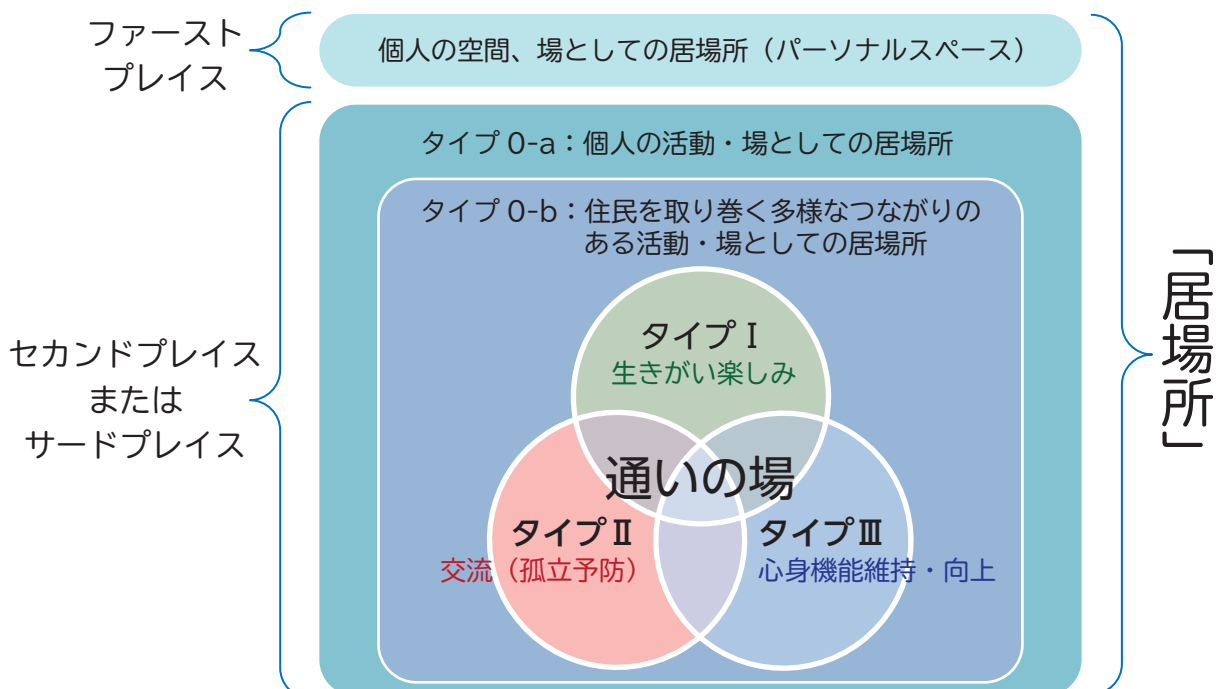
居場所と通いの場 の関係は？

「通いの場」は、東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターにより、厚生労働省が通いの場を集計している条件を基に、「高齢者をはじめ地域住民が、他者とのつながりの中で主体的に取り組む、介護予防やフレイル予防に資する月1回以上の多様な活動の場・機会」と定義されています¹⁾。

「居場所」と「通いの場」の定義の違いは、「居場所」は、個人の主観を起点とした、安らぎや楽しみを感じられる選択肢としての場や活動であり、「通いの場」は、外形的に把握ができる介護予防やフレイル予防に資する場や活動を示します。

定義に基づき、「居場所」と「通いの場」を整理すると、個人の主観を起点とした「居場所」の方が多様性がより豊かであると考えられ、「通いの場」は「居場所」に含まれる考え方と捉えられます。

高齢者の「居場所」のタイプ



なぜ、いま居場所が必要なのか

2014年より「地域づくりによる介護予防」²⁾において、住民主体の「通いの場」づくりが進められてきました。さらに、2019年度の「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」取りまとめ³⁾において、先行している体操など健康づくりの場だけでなく、生きがいや趣味の場、ボランティアや働く場・交流の場など、住民が求めるものの多様性を背景に、多様な「通いの場」の推進が示されました。

このように、多様な選択肢が住民に示されていることにより、住民の社会参加のさらなる推進につながると考えられます。そのため、通いの場に加え、さらに広く捉えられる「居場所」が重要となります。



※観察と見守り：「見守り」という言葉は、支援者が不用意に使うと、自立している人たちにとっては、いわゆる「上から目線に感じる」ことがありますので注意が必要です。

居場所タイプ0の重要性

「居場所」としての機能が特に大きいものに、タイプ0があります。これは、通いの場とは言えないけれども、地域での多様な住民のつながりとして尊重され、必要に応じて把握することが勧められます¹⁾。

タイプ0の役割は、①通いの場に通わない、通えない住民の社会参加の選択肢、②住民同士の（または運営者による）程よい距離感での見守り、③通いの場を支える補完的な役割があるとされます。把握自体は大変な作業にはなりませんが、把握することにより、以下の4点において、地域包括ケアシステムの構築に役立つ可能性が秘められていると考えられます。

1

啓発による個人の健康の維持や通いの場への発展

2

ハイリスク者の早期抽出、早期対処

3

住民同士の見守りや互助への発展

4

既存の通いの場への参加勧奨による人材発掘

一方、タイプ0については、そもそも行政や専門機関との関わりを望んでいない可能性もあるため、行政や専門職の介入により、タイプ0の場としての機能が損なわれることも想定されます。そのため、タイプ0の把握とアプローチは、その場の状況や意向などの詳細を踏まえて対応を検討し、実施することが望まれます。

引用参考文献

- 1) 植田拓也, 倉岡正高, 清野 諭, ほか. 介護予防に資する「通いの場」の概念・類型および類型の活用方法の提案. 日本公衆衛生雑誌 69(7):497-504. 2022.
- 2) 厚生労働省老健局: 地域づくりによる介護予防を推進するための手引き(ダイジェスト版). 2017.
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/0000166414.pdf>, 参照日2022/12/10.
- 3) 厚生労働省老健局: 「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」取りまとめ. 2019.
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08408.html, 参照日2022/12/10.

見つけてみましょう！

きっと見つかる 地域の多様な「居場所」

本冊子には、居場所となる可能性のある活動や場を見つけるためのポイントが示されています。掲載されている様々な事例を通して、「これは居場所になるかも！」という気づきの感度を高めていただき、住民に提示できる選択肢を増やすお手伝いができればという思いを込めています。

グループとして「運営」されていない活動 個人活動やゆるやかなつながりのある公共の場としての居場所

通いの場に **参加していない**、
「グループでの活動はちょっと…」と
思っている高齢者に社会
参加を勧めたい



タイプ 0-a

個人の活動・場
としての居場所



図書館、公園、馴染みの店・フィットネス
ジムや銭湯、散歩など個人の活動・場

まずは一人で



本人の意向

ちょっとした
つながりも

タイプ 0-b

住民を取り巻く多様な
つながりのある活動・場



馴染みの店・常連、フィットネスジムや銭湯、
犬の散歩など顔なじみ同士の関係

グループとして「運営」されている活動
行政が、通いの場として、把握することが望ましい活動の場・機会

生きがいになる
活動ができるような場を
紹介したい



タイプⅠ 共通の生きがい・
楽しみを主目的とした活動



趣味活動（運動系、文化系活動等）、総合型地
域スポーツクラブ、就労的活動、ボランティ
ア活動の場など

孤立せずに、
交流できる場を
紹介したい



タイプⅡ 交流（孤立予防）を
主目的とした活動



住民組織が運営するサロン、地域の茶の間、
老人クラブ、多世代参加型の地域の交流拠点

体操や運動が
できる活動を
紹介したい



タイプⅢ 心身機能維持・向上などを
主目的とした活動



住民組織が運営する体操グループ活動の場

こんなところにあるかも

あなたのまちの「居場所」

高齢者の居場所とは、そこにいること、属することで安らぐことができる、安心していられる、やりがい、自己実現、楽しみなどを感じられる場所や活動です。地域には、お茶を飲んでおしゃべりをしながら気軽にすごしたり、健康づくりのために体操や運動をする場所・活動だけではなく、自然に集まって、ゆるやかなつながりを持ちながら交流したりする居場所が多様にあります。そんな、居心地のよい場所（いーばしょ）が、まさに高齢者にとっての居場所です。居場所に行けば、困ったことがあれば相談できたりしますし、地域で安心して暮らせることにもつながります。

さあ、高齢者にとっての居場所に目を向けてみましょう。ここでは、まちの居場所となる様々な場と、取材した実際のタイプ0の「居場所」について紹介します。タイプ0の場合、専門職などの支援者は、まずはよき「観察者」でいることが大切です。そうしていくなかで「居場所」の参加者と関係性ができそうなら仲間に入れてもらって関わるもよし、求められないようでしたら無理はしないで、距離感を大事にしつつ観察していきましょう。

カフェ

一人でくつろいでも、気の合う人とおしゃべりしてもよし、カフェは若い人だけでなく、高齢者にとっても居場所です。

図書館

図書館が居場所という高齢者は多いです。グループ読書会に参加したり、図書館のイベントに参加することもできます。様々な啓発を行うことのできる居場所です。

男の公園サロン

公園のベンチという風通しのよく心地よい空間に、7~8年前から、釣りが共通の趣味の男性たちが、天気の良い日に朝9時頃からなんとなく集まられています。

参加者のお話では、お互い電話番号も知らない間柄ですが、そのほうが気楽に話せるし、一人暮らしなので、話ができる相手がいるのは元気になる、よい日課にもなっているとのこと。来られない日は自然に前もって休むことを伝えるようになっていそうです。



公園

公園は、マイペースでウォーキングや体操をしたり、犬の散歩をする仲間とおしゃべりしたりと様々な人が集う居場所です。



地域の生活支援

コーディネーター（Aさんから）

この集まりとの出会いは、前職者がたまたま歩いていて、集まりを見つけて声をかけたところから。自然に発生した集まりなので、関わりすぎず、でも見守るという、ほどよい間合いを意識しながら、数か月に1回程度、参加者の方とお話をしに伺っています。

商店街

店主とお客さんが直接やりとりするお店が集まっている商店街は、空き店舗を交流スペースとして活用したり、商工会がイベントを行ったりと、様々な世代にとっての地域の居場所です。



お寺でのラジオ体操

一年を通して毎朝定時に、お寺の参道で一緒にラジオ体操している居場所です。ラジオを持ってくる方も数人いたり、前に立って体操する方も自主的にされていて、個人で参加している自由な集まりです。地元の高齢者でにぎわっており、参加者はみんな「おはようございます」と挨拶を交わしています。長く通っている方が多く顔見知りになるようですが、通りがかった人も気軽に参加できます。ラジオ体操後は、おしゃべりをしながら一緒に帰ったり、お寺を散歩したりしています。ここでのラジオ体操は、30年以上続いています。



今年で9年目ですが、雨、雪、用事、自身の病気以外は毎日通っています。

1日の始まりの日課にしています。行き帰りの散歩も気持ちがよいです。



神社・お寺

神社やお寺などは、高齢者の散歩コースに入っていることが多く、境内や参道が居場所になっていることもあります。

ショッピングモール

買い物だけではなく、気軽にくつろぐことができるフードコートなど、多くのお客さんを集めるショッピングモールは、お手洗いも多く、高齢者が安心して集える居場所です。



釣り好きが通う公園の釣り池

釣り池のある公園や釣り堀は、釣り好きの高齢者や、子どもと一緒に釣りを楽しむお父さん、釣り人との会話を楽しみに来ている見物客で賑わっています。朝早くに、遠くから通ってくる太公望も多いようです。何十年も通っている常連さんも多いですが、道具を揃えるだけで誰でも気軽に始めることができます。わからないことがあれば常連さんが親切に教えてくれます。お互いに釣果を報告したり、ポイントなどの情報交換や世間話をしたりするのも楽しみです。



地域の生活支援

コーディネーター (Oさんから)

釣りを楽しむ人たちの集まりは、地域の訪問時にいつも気になっていましたが、話しかけるのには勇気がいりました。実際、お話を伺うと、みなさま気さくにいろいろ教えてくださいます。何よりも、この憩いの場を大事にし、楽しんでいる様子を知ることができてよかったです。

釣り堀

釣り糸を垂らして、ゆったりとした時間が流れていきます。釣りをする人もしない人も、散歩で通りがかった人も、「今日はどう？」という挨拶を皮切りに、釣果だけでなく、いろいろな世間話も楽しめる居場所です。

飲食店

おいしい食事やお酒が提供される飲食店は、ここに来れば会える仲間や常連さんとの世間話や、店主との会話も楽しみに通う高齢者も多い居場所です。



団地の移動販売

始まりは、高齢化が進む団地住民のアンケート調査で「買い物が大変」という回答でした。自治体・近くのスーパーが連携をとり、住民の「見守り」を目的として、週1回移動販売が実施され、今では、60～80歳代の団地の自治会や周辺の町会からの参加者により自主的に運営されています。移動販売の時間帯には、裁縫が得意な住民は繕い物、包丁研ぎのボランティア団体の協力で包丁研ぎといった住民が得意なことを持ち寄る場に発展し、雑談や情報交換ができる場にもなっているそうです。



地域の生活支援

コーディネーター（Hさんから）

地域包括支援センター、社会福祉協議会、自治会、団地管理会社などの関係団体が団地の状況に危機感を持っていたことが土台になっていますが、アンケート調査から住民も関わることで、買い物の場がお客さんとボランティアの居場所に自然と変化したのではと考えています。

移動販売

買い物が不便な地域では、移動販売車がかかる場所が居場所になっていることもあります。

コミュニティセンター・公民館・集会所

地域のコミュニティセンター、公民館、集会所では、体操（ストレッチ、運動、ヨガなど）や様々なイベントやサークル活動が行われています。

昔ながらの銭湯

住まいの近隣にある銭湯は居場所になっていることが多くあります。高齢者であれば入浴補助チケットを支給している自治体もあるため、安く利用できることも理由の一つです。

午後から夕方までは利用者のほとんどが近所の顔なじみだそうです。熱々の一番風呂に入りながら他の人と談笑することを楽しみに、長年通い続けているという高齢者もいます。風呂上がりには、休憩スペースで水分をとりながら、利用者同士あるいは番台さんとおしゃべりしてから帰っていく人も多いです。



週2~3回くらい来ています。見知った顔がいると安心しますね。

いつも散歩の帰り道に寄ります。一人でものんびりできて居心地がよいです。



銭湯・温泉

日本人はお風呂が好きなので、入浴後に休憩スペースでリラックスするのが楽しみという高齢者も多いため、自然と居場所になっています。

フィットネスジム

まちのフィットネスジムは、トレーニングマシンだけでなく室内プールやスタジオなどの運動施設、サウナなどがあり、高齢者が自分のペースで体力向上などのための運動ができる居場所となっています。

ペットや地域猫などの場

犬友だちや地域猫が集まる場所は、高齢者にとって癒やしの場であると同時に、情報交換や見守りの場でもあります。



野菜も人も元気に根を張る地域農園

休耕地を利用し、区画ごとにそれぞれが好きな野菜を育てながら、草刈りなどを共同でしています。地域農園は、高齢者にとって楽しみや生きがいを感じられる地域の居場所です。野菜がすくすくと育つを見るのも、栽培方法についてお互いに情報交換したり、収穫した野菜をご近所に分けたりするのも楽しみで、毎日畑に自然と足が向きます。学童保育で利用している区画もあることから、放課後に水やりや収穫をする子どもたちとの交流も楽しみです。

野菜づくりは初めてで、いろいろと大変ですが、収穫はとても嬉しいです。



1日に2回来る日も多いです。80歳から始めた人もいます。



地域の生活支援
コーディネーター（Mさんから）

いつもの散歩ついでに畑に立ち寄り、土をいじりながらお馴染みさんと会話を紡ぐ。そんなマイペースさがこの農園の魅力の一つです。自然体なこの居場所には「健康づくり」「世代間交流」「男性の活躍」など、これからの地域づくりの可能性がいたるところに芽をだしています。

産地直売所・市場

高齢者の外出目的で最も多いのは買い物です。店主や常連客との会話を楽しみにする高齢者も多いです。道の駅やロードサイドにある産地直売所や、生鮮食品を扱うお店が所狭しと商品を並べる市場は、買い物を楽しむ高齢者にとってよい居場所です。



農園

地域の田畑や農園は、育てている農作物の情報を交換したり、農作業の合間に一緒にお茶を飲んだりするのが楽しみな居場所です。最近増えている市民農園では、ベテランの高齢者は頼りがいのある存在です。



専門家からの
ひとこと

1 「タイプ0」に目を向ける意味とは

澤岡詩野（公益財団法人 ダイア高齢社会研究財団 主任研究員）

最初にお伝えしたいのは、タイプ0は第三者が新たにつくりだす場ではないということです。買い物や散歩などの日常生活の中にある場であって、サロンやグループ活動などに顔を出す人であれば改めて意識を向ける必要はない場ともいえます。一方で、孤立傾向にある人や既存の場に距離をおく人に対しては、タイプ0の居場所は、介護予防や抱える課題解決に向けてタネをまける唯一の場になりうるともいえます。

例えば地域に接点を持たないまま定年退職し、定期的に通うのは書店と図書館のみという人の場合はどうでしょうか。書店や図書館の司書と連携し、興味を持ちそうな地域の場についての情報を届けたり、書店で読書会を企画し、そこからできた顔なじみとゆるやかに集まる場を図書館で開いたりという可能性も見えてきます。また、周囲とのつながりを拒むアルコール依存傾向にある人を思い浮かべてください。お酒を買いに出かける店舗前のベンチで、お酒を片手に時々出くわす誰かとよもやま話をしているかもしれません。周囲にさりげなく顔をだしているうちに、「実は～」と困りごとをつづやいてもらえるかもしれません。

まず、あなたの地域の課題や関わりたい誰かの存在が見えたら、該当する相手のタイプ0の居場所に目を向けてみてください。ただし、気を付けなくてはいけないことは、タイプ0を仕組みにあてはめようとしたり、相手を無理に既存の場につなげようとしたりすること。そして、地域の様々なタイプ0の居場所をひとりで把握しようとすることです。まずは、他の職種や地域のリーダーの方々と解決したい課題を共有し、お互いの情報をシェアすることから始めてみてはいかがでしょうか。



〈コラム〉「朝のラジオ体操は人との交流にも効果あり！」

ラジオ体操の運動の強さ（負荷）は、メッツという指標で表すことができます。メッツとは、座って安静にしている状態を1メッツとして、その運動が安静時の何倍の負荷になるかということを示した指標です。ラジオ体操第1は4.0メッツで「通常のスピードで乗る自転車」や「ゆっくり階段を上る」、第2は4.5メッツで「早歩き」や「少し息が上がる程度の水中歩行」などの運動と同等の負荷量です。

早朝にラジオ体操会に参加し体操している高齢者（ラジオ体操実施群）と、ラジオ体操をしていない高齢者（ラジオ体操非実施群）の1年間の身体、精神、社会的側面の変化を調査したところ、ラジオ体操実施群では、ラジオ体操非実施群に比較し、歩行速度の低下の抑制、動きながらのバランス能力の低下の抑制、友人の量の増加の効果が確認されました。

ラジオ体操は、身体的な維持の効果があるため、タイプⅢの通いの場といえます。さらに、誰でも参加可能というラジオ体操会の特性から、最初は一人でその場に参加しても、挨拶から交流が生まれ、気が合えば友人になるという、「ゆるやかなつながり」としてのタイプ0の要素もあり、居場所となりうる選択肢でもあります。このように、誰もが知っているラジオ体操は、時間も短く、体の調子に合わせて自分で調整も可能であるため、高齢期の社会参加の初めの一歩としてもお勧めです。

みんなはどうしている？

地域の「居場所」のを見つけ方・つながり方

- アンケート調査の結果から -

生活支援コーディネーター（以下、SC）にとって、地域の高齢者が集まる居場所を把握することの重要性はわかっているが、居場所は多種多様であり、どのように把握していけばよいかわからず困っているSCは多いのではないのでしょうか。そこで、全国のSCや地域の居場所に関わる自治体職員を対象にアンケートを行い、実際にSCが把握している居場所の事例や、その居場所を知ったきっかけ、そして把握した居場所との連携の工夫について回答してもらいました。

Q. 居場所の 見つけ方と 見つけた きっかけは？

居場所を知ったきっかけについての回答は様々でしたが、なかでも、「前任者からの引継ぎ」「立ち上げからの関わり」「活動者からの相談」などが多くみられました。過去に立ち上げに関わった居場所や相談に乗ったことがある活動代表者がいれば、その後の活動の状況を伺ったり、実際にその居場所を訪ねてみたりするとよいでしょう。その場所で複数の居場所に通っている地域住民がいたら、その人から別の居場所の情報を教えてもらえるかもしれません。

他にも、居場所を知ったきっかけとして「創設した補助制度への申請」「助成金への申請」といった回答もみられました。自身が相談対応をしていなくても、過去に補助制度を活用した居場所について、その後の活動状況を把握することは、地域の居場所を把握することの重要な第一歩となるでしょう。

「居場所を見つけた」きっかけ

（アンケートの自由記述から一部抜粋）

※回答内容の表現については、掲載にあわせて変更している部分もあります

前任者の活動記録で知り、
訪問した

I県 SC

普段使う通り道に、ある日
テーブルが置かれているの
見つけたことがきっかけ

G県 SC

補助制度を創設し、
普及・啓発により申請が
あった

T県 SC

空き家も活用した居場所が
作りたいという声をいただき、
立ち上げた

K県 SC

市民活動支援センターの
広報誌やインターネット、
地域新聞などをきっかけで
知った

T県 SC

参加者の一名が社協の
サービスを利用したことを
きっかけに関わりが生まれた

Y県 SC



Q. 居場所とつながり方の工夫は？

居場所とつながるうえで、SCはどういったことを工夫するとよいのでしょうか。アンケートの結果、「定期的な訪問をする」「運営やイベントの開催時の支援」「居場所の参加者の役に立つ情報の提供」「ブログや新聞、社協だよりに載せるなどの広報」などの回答を得られました。

これらの取り組みに共通することは、活動に参加したり、居場所の参加者にとって有益な情報を提供したりすることを通してSC自身が地域の居場所にアプローチしているという点です。

また、「相談があればすぐに対応することを心がける」といった基本的な姿勢も、居場所とのつながりを維持していくうえで非常に大事なことだといえるでしょう。こうした一つずつの積み重ねによって居場所とSCの間の信頼関係がより強固なものとなっていきます。

もちろん、居場所によっては、気心の知れた仲間だけでささやかに楽しみたいというところもあります。そのため、「あえて頻繁には連絡しない」といった内容を工夫として挙げているSCもいました。

居場所とSCがつながるうえで大切なことは、その居場所の個性に合わせた距離感で接し、地域の一つひとつの居場所にどういった住民が参加しているのかを把握していくことであると言えます。

「居場所とつながる」工夫

(アンケートの自由記述から一部抜粋)

※回答内容の表現については、掲載にあわせて変更している部分もあります

居場所が継続できるようにサポートはするが、会の人たちの力を奪わないように意識している

M県 SC

地域の情報を案内する際に、居場所の参加者の様子を伺っている

N県 SC

居場所の代表の方からの相談には迅速に対応をしている。そうした積み重ねから信頼関係ができる

Y県 SC

代表者に会った時は声をかけ、サロン活動の内容などを聞いている。活用できそうな情報については情報提供するようにしている

G県 SC

活動に何度も足を運び、取材を重ねている。取材で得た情報をブログや新聞、社協だよりなどで広報している

O県 SC

日頃から訪問して一緒にお茶を飲み、参加者のひとりとして関わっている

F県 SC

タイプⅠ、タイプⅡの把握は、 住民の社会参加の促進につながる！

通いの場における、タイプⅠ「共通の生きがい・楽しみを主目的とした活動」の具体例として、趣味活動、総合型地域スポーツクラブ、就労的活動、ボランティアなどの社会貢献活動などが挙げられます。また、タイプⅡ「交流（孤立予防）を主目的とする活動」には、サロンや地域の茶の間、交流が中心の老人クラブの活動などが含まれます。これらの場が、住民の選好に応じた社会参加の選択肢として提示されることにより、住民の社会参加が促進され、結果として望む活動に参加することで、住民のQuality of Lifeの向上などの介護予防効果につながることを期待されます。また、タイプⅠ、Ⅱは通いの場でもあり、参加した高齢者にとっての居場所となる可能性も秘めた場であると考えられます。

しかし、現時点で行政によるタイプⅠやタイプⅡの把握が十分されているとは言い難いのが現状です。これは、行政の担当所管がこれまで主に進めてきたタイプⅢの場と異なることが大きな要因です。例えば、社会教育担当や住民協働担当、スポーツ推進担当、産業振興部門・シルバー人材センターや社会福祉協議会、子ども・子育て支援担当や教育委員会、老人クラブ担当など、タイプⅠ・Ⅱの通いの場には、多様な担当所管が関わっています。

このことから、様々な所管がタイプⅠ、Ⅱの把握と展開を進めていくことで、住民に提案可能な選択肢が増加し、これまで以上に、住民の社会参加の促進に大きく寄与するのではないかと考えられます。

専門家からの
ひとこと

2

協議体に市町村の関係所管は参画していますか？

服部 真治（一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会 医療経済研究機構 主席研究員）

協議体は生活支援コーディネーターを組織的に補完することを主目的に置かれるものですが、あなたの地域では、どのような組織が参画していますか。

協議体の構成団体としては、市町村、地域包括支援センターなどの行政機関のほか、NPO法人、社会福祉法人、社会福祉協議会、地縁組織、協同組合、民間企業、ボランティア団体、介護サービス事業者、シルバー人材センターなどが例示されています。そして市町村といっても、高齢者の生活支援や介護予防の所管だけでなく、生涯学習や社会教育、スポーツなどの所管も高齢者の社会参加と深く関わりがあります。もし、こうした所管部署と連携ができていないとすれば、とてももったいないこと。協議体への参画をぜひ声かけしてみましょう。

また、地域では、防災、防犯、環境、産業振興、子育てなどの多分野で様々な課題がある一方で、これまで担い手であった既存の地域組織の力は高齢化や人口減少により弱まりつつあり、それらの所管部署が頭を悩ませているとも聞きます。それなら、こうした所管部署にも協議体に参画してもらい、地域の課題解決のために高齢者に「社会参加」してもらうことを検討してはいかがでしょうか。地域の課題を解決する、地域や人のために役に立つ「社会参加」は、強い「生きがい」につながると思います。「地域のことは地域で」「新しい公共領域、パートナーシップ」「地方創生」「地域共生社会」「SDGs」などの市町村の目指す姿を実現するためにも、協議体をうまく活用しましょう。

タイプ I

宮崎県諸塚村 諸塚じいば school

◆活動概要

継続年数	2014年(平成26)年より開始
主体(代表)	社会福祉法人諸塚村社会福祉協議会 (地域包括支援センター)
参加者層	70~90歳代前半
活動場所	公民館・集会場・自宅など(6か所)
活動の目的	高齢者の生きがい・健康づくり
運営費	諸塚村委託事業費
自治体との連携	諸塚村住民福祉課



補助員の
黒木まり子さん 中田松江さん



包括の
長代一哉さん 甲斐沙織さん 黒木信司さん

村の特性をいかした取り組みは 社会・地域の貢献に

諸塚村は中山間地区にあり、主産業は農林業。この村の特性をいかして取り組んでいるのが、諸塚じいばschoolです。この名前は、「じいば」はじいじばあばと、地場(じば)産品をかけており、「school」は“習うは一生”から付けられました。活動もその名の通り、社会参加の機会が少なくなった高齢者に外出する機会を設け、仲間と会話を楽しみながら手仕事を行い、できた商品の売り上げの一部を工賃として支給することで、生きがいとやりがい、そして健康増進を図ることを目的としています。商品は、しゃもじや絵馬といった村の特産をいかした木工加工製品と村指定のごみ収集袋。商品を村外の人が手取ることで村のPR(社会貢献)につながり、ゴミ袋は村内で消費されることから「地域貢献活動」として位置づけられます。

顔の見える関係が補助員の 活躍につながる

この活動は、研究者より高齢者にデリバリー作業(自宅での軽作業)の実施について提案を受け、まずはしゃもじをつくることになり、実施にあたってはモデル地区を選定し(現在は6地区で実施)、事前説明会を行った後、

活動をスタートさせました。取材した作業所では、集まって2時間作業を行い、昼食を食べて雑談をする活動スタイルになっています。

運営者は役場からの委託による地域包括支援センター(以下、包括)。包括の担当者(専門職)は実際の活動の場に立ち合いますが見守る立場をとっており、活動の場で活躍しているのが住民の補助員の方々です。補助員は、会場の準備から、参加する高齢者一人ひとりへの声かけ、体調の変化にも目配りをしています。コロナ禍では、活動の継続のために、材料を参加者の各自宅に届けていたそうです。その流れから今では在宅で内職的に作業を行う方も増えてきています。包括は以前から民生委員や地域活動に積極的な方と「顔の見える」関係をつくることを心がけており、補助員として活動のサポートをお願いしたところ快く引き受けていただけました。

高齢者の笑顔は 地域の幸福感に

「みんなの笑顔で元気になる」これは包括の黒木信司さんの言葉です。集まって作業する、お互いの話をする、ある時はみんなで健康講話を聴く、そんな集まりを楽しみに通う高齢者はとても笑顔。この活動は、高齢者のためだけでなく、高齢者から周囲へ広がる幸福感の地域貢献にもつながっているようです。

東京都荒川区 子ども村ホッとステーション・ユニバーサルステーション

◆活動概要

継続年数	約8年（2014年から）
主体(代表)	大村みさ子さん
参加者層	子どもから高齢者まで
活動場所	東京都荒川区町屋2-21-2 フレスコ町屋201号室
活動の目的	不登校など支援を必要とする子どもたちの居場所、多世代交流
運営費	荒川区子育て支援課・居場所事業助成金、 日本財団助成金
自治体との連携	荒川区子育て支援課、地域包括支援センター、 荒川区社会福祉協議会

支援の必要な子どもたちの 居場所からスタートして支援を拡大

子ども村ホッとステーションは、2014年5月に代表理事の大村みさ子さんが家庭環境などで支援を必要とする子どもたちの居場所としてスタート。2020年に現在の場所に移設してからは、不登校やひきこもりの子どもたち、障がいや認知症のある方、高齢者など多世代の居場所としてユニバーサルステーションも開設しました。2021年からは子育て交流サロン、2022年からは生活支援、学習支援が必要な小学生・中学生を対象とした放課後クラブと支援活動を拡大しています。食事提供もする子どもの居場所も毎週木曜日17時から20時に開催しています。

活躍の場が交流の場に

子ども村ホッとステーションは、荒川区、地域包括支援センター、社会福祉協議会と密接に連携しており、支援が必要な方だけでなく、高齢者が活躍できる場として、ボランティア活動や社会参加を希望する方を地域包括担当者から紹介していただいています。

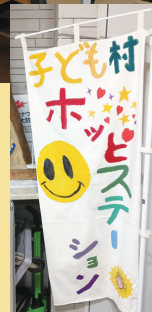
子どもたちの支援を行うボランティアは大学生から高齢者までおり、子どもたちと一緒に遊んだり昼食をとったり、学習支援をしたりしています。調理は主にボランティアが行いますが、食器を洗うなどの後片付けは子



大村みさ子さん



ことこ 鈴木訪子さん



もたちが積極的に参加しています。他にも、農園から届くハーブの袋詰めやポップリづくり、囲碁や編み物、刺し子、参加者同士のおしゃべりなど、子どもたちだけではなくボランティアにとっても交流の場となっています。

支え合う活動が生きがい・ ウェルビーイングに

子ども村ホッとステーションは、参加者みんながボランティアであり、お互いに支え合う活動、「お互い様の関係」をつくることを大事にしています。そんな活動から生まれたのが「あらかわしあわせすごろく」です。これは子どもから若者、高齢者まで様々な世代と一緒に遊ぶことができるボードゲームで、遊びながら荒川区のまちのことや、地域の居場所を知ることができるというもの。

子ども村とともに活動するボードゲームライブラリーin荒川ききが、子どもたちやボランティアと街歩きをして作成しました。このように、子ども村ホッとステーションは、多様な人の交流の場であると同時に、お互いに支え合う活動を通じて、高齢者の生きがいやウェルビーイングにつながる居場所になっています。

専門職の コメント

東尾久地域包括支援センター
社会福祉士・精神保健福祉士
やすえ あつし
安江 淳さん

「認知症といわれたが働きたい、ボランティアをしたい」「家にいても何もすることがない」と相談される高齢者に「役割があり、子どもたちとも交流でき、少しの時間でも参加できる、楽しめる居場所」として紹介しています。

タイプ II

東京都世田谷区 岡さんのいえ TOMO

◆活動概要

継続年数	約16年（2007年設立）
主体	岡さんのいえTOMOの会
参加者層	高齢者、小・中学生
活動場所	住宅地にある一軒家
活動の目的	“まちのお茶の間”づくり（多世代交流）
運営費	会費（正会員・賛助会員）、 レンタルスペース料など
自治体との 連携	地域包括支援センター、社会福祉協議会など

「家」という様々な側面をもつ空間で *

東京・世田谷区の住宅地に、昭和の雰囲気の色濃く残した一軒家、岡さんのいえTOMOがあります。

毎月第一・第三水曜日は「開いてるデー」として開放され、誰でも自由に過ごすことができます。15時には外のウッドデッキで、スタッフの高齢男性が「駄菓子屋」を開店。すると小学生がやって来ます。15時30分からは家の中で、高齢の男女が体操をして、終わったらお茶を飲みながらおしゃべり。16時になると中高生が一人、二人…と集まってきます。ここは多世代が何気なく混ざり合う場で、室内で居合わせた人と過ごすことも、外の小さな庭で一人で、ぼーっとすることもできます。

この家のオーナー、小池良実こいけかずみさんは、かつてここで暮らしていた岡ちとせさんの親族。近所に住む子どもたちに英語やピアノを教えていた大叔母、岡さんの「この家を私の子どもだと思って、地域や子どもたちに役立ててほしい」との遺言を受け、2007年から“まちのお茶の間”として守り続けています。

暮らしと地続きのところに *

運営は、世田谷トラストまちづくり大学（トラまち大学）を卒業した有志のメンバー（ほとんどが定年退職した男性）によって支えられています。この家がトラまち大学



小池良実さん



のフィールドワークに使われたことが縁です。

活動の柱は「開いてるデー」で、この日には「まちの保健室カフェ」を開催することも。そのほか、児童養護施設を退所した若者の集いや中高生の居場所づくり（いずれも区の受託事業）、場所貸し事業などを行っています。小池さんは常に「岡さんだったらどうするか」を基準にして取り組んできたそうです。「“ハレ”（非日常）よりも“ケ”（日常の活動）が大事。暮らしと地続きのところにないと」と、小池さんは言います。

制度の狭間にいる人たちの居場所 *

立ち上げから約16年。つながりは時間をかけて、一つひとつできていきました。あるスタッフが病気で来られなくなり、困った小池さんが社会福祉協議会に相談したことから社協とのつながりが生まれ、ある日突然「私、死にたいんです」と泣きながら入ってきた高齢女性を通して地域包括支援センターとつながり、大学生が研究対象にしたことで大学の研究室とつながって…といったように。小池さんは「ここに来る人の中には、縦割りの制度のどこにもはまらない人が多い」と感じ、「制度の狭間にいる人たちが選択できる居場所がもっと必要」と考えています。

SCの
コメント 世田谷区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター
すずき みほこ
鈴木 美穂子さん

プログラムがある活動が好きな人もいれば、「岡さんのいえTOMO」のように、ただおしゃべりするだけの場が落ち着く人もいます。現状、後者のような場は少ないので、増えることを期待しています。こうした場と連携できれば、表面からは見えない課題にアプローチしやすくなります。

栃木県大田原市 えんがお

◆活動概要

継続年数	約6年（2017年5月設立）
主体	一般社団法人えんがお
参加者層	高齢者、若者（中学生・高校生・大学生）
活動場所	徒歩圏内にある空き店舗・空き家を活用した場所
活動の目的	人とのつながりの力で あらゆる社会課題を解決する
運営費	グループホーム制度収入、事業収入、 補助金・助成金、寄付・会費
自治体との 連携	社会福祉協議会、市役所

目の前のニーズに向き合うことから*

栃木県大田原市山の手地区。その徒歩圏内に点在する、空き店舗や空き家を活用した場所で、高齢者向け生活支援事業、世代間交流事業、“地域開放型”障がい者向けグループホーム、学生向け活動促進事業、子ども向け事業と、様々な世代や立場の人を対象とした事業が展開されています。運営しているのは、「一般社団法人えんがお」です。「縁側でおじいちゃん、おばあちゃんが笑顔でお茶を飲んでる景色がいいな、顔の見える縁っていいな。ということで、“えん”と“えがお”の造語でこの名前に」と、
代表理事の濱野将行さん^{はまのまさゆき}。作業療法士として訪問介護事業を行っていた濱野さんは、「高齢者の孤立の予防と解消」に取り組むべく同法人を設立。関わっている高齢者たちの「日中に集まれる場所がほしい」という声に答えて「みんなの家」を開き、1階で地域サロンを始めました。

それを皮切りに地域食堂、無料宿泊所、シェアハウス、精神・知的障がい者のためのグループホームなどを開いてきましたが、どれもニーズに応える形で始めたものです。「目の前にいるおばあちゃんが求めていることに答えて、そのおばあちゃん一人を笑顔にできたら成功。じゃあ、プラス10人を喜ばせるには？」という発想で進めています。またその前に、「自分たちが楽しめているか？」を大切にしているそうです。



濱野将行さん

「役割」があることで居場所になる*

「お茶をする場所だけあっても居場所にならない、役割が居場所になる」と気づいた同法人では、お茶出し、掃除、洗い物、段ボールの整理などの役割を担ってもらい、「支援される側をいかにプレイヤーにするか」を、意識しています。

また、「高齢者の孤立は高齢者とだけ向き合っても解決できない」とわかり、世代や立場が異なる人が“ごちゃまぜ”で関わり合える場所が必要だと痛感。そこから、「みんなの家」の2階を若者の勉強スペースにして、若者と高齢者の交流が自然に生まれる空間、“ごちゃまぜ”な場づくりに努めてきました。「様々な属性が混ざり合ってつながると、各々ができることで貢献し、凸凹がハマる状況が勝手に生まれる」そうです。

活動を発信して“信用をためる”*

『誰がこの活動で笑顔になったか』を発信することは、「信用をためる」うえでとても重要」と濱野さん。若者に向けた活動の発信はSNSで。SNSに馴染みのない地域の高齢者には、「えんがお通信」を配布。活動をオープンにして信用を得ると「物品の寄付、人的リソースや情報などとなって降ってくる」と考えています。実際、活動場所は地域の人たちが提供してくれたもので、各所で使用する家電製品の多くは地域の人たちからの寄付です。

現在、常勤スタッフ4人とアルバイト10人、それに加えてボランティアの学生8人と高齢者6人で運営しています。大学生を中心としたサポーターの学生コミュニティ（約60人参加）も、心強い存在になっているそうです。

タイプ II

東京都江東区 門仲 enn ～多世代型コミュニティスペース～

◆活動概要

継続年数	約2年 ※2021年4月グランドオープン
主体(運営者)	北原 千寿子さん
参加者層(客層)	子どもから高齢者まで ※ボリューム層は30代
活動場所	キッチン付きレンタルスペース
活動の目的	多世代交流、自己実現を後押し、食を通じて人をつなぐ
運営費	スペース利用料とランチ・カフェ営業の収益
自治体との連携	なし



北原千寿子さん

始まりは 「自分の居場所をつくろう！」

東京の下町、江東区門前仲町。大通りから少し外れたところに、ガラス戸が開放的なキッチン付きレンタルスペース、門仲enn(えん)があります。ここでは、看護師として20年以上の経験をもつオーナー、北原千寿子きたはらちずこさんが、「歳を重ねても元気でいるためには、“自分の居場所と感じられる場”や“多様な価値観に接する機会”が必要」「多くの人に長く健康でいてほしい」という想いで開いた、多世代交流を目的とした場所です。ここでは、北原さんの亡き夫の実家で、元電気工事店の店舗兼住居をリフォームしてオープンしました。

ここでは、食に関するイベント、読書会や勉強会、お酒を楽しみながらのごはん会などが、利用者によって開催されています。イベントがないときには、北原さんが一人でランチとカフェを切り盛りしており、主なお客さんは近所の人で、高齢者の利用も少なくないそうです。

「食」は全世代共通の 心をひらくツール

キッチンを備えているのは、「美味しいものには世代を超えて人をつなぐ力がある」から。また北原さんは、

イベント参加者が「楽しかった」だけで終わるのではなく、「学びや成長を実感することが大事」だと考えています。そしてここは、何かにチャレンジしたい人がトライできる場。北原さんは、その実現を応援しています。

一方、ランチ・カフェ営業時は聞き役となり、利用者一人ひとりに向き合うことで安心できる雰囲気づくりを心掛けています。すると自然に、利用者同士の会話が生まれるそうです。

ブレずに頑張っていると 周囲が応援してくれる

情報発信は主にSNS。Facebookグループのメンバーは約700人で、そのなかには看護師や管理栄養士など、食と健康の専門職もいます。この活動は、イベント利用者や参加者、近所の人々の口コミ、地元の商店街のマップによって知られるようになっていきました。

現状、運営継続のために利益を上げることや、マンパワーの面で課題を抱えているものの、北原さんは、集う人たちから刺激を受け、町会長や商店街の人たちとの「つながり」を大切に、日々奮闘しています。そんななかで、「自分の想いを強くもっていれば、誰かが応援してくれる」と実感しているそうです。

タイプⅠは「共通の生きがい・楽しみを主目的とした活動」の集いの場です。では、生きがいや楽しみとはどのようにして生まれてくるのでしょうか？これまで多くの集いの場で、よく聞く言葉に「人の役に立ちたい」「自分のことで社会に何か還元したい」というものがありました。これは何気なく聞くと、高齢者がこれまでの人生を振り返り、恩返しの気持ちや一定の余裕からの心境で出てきた言葉と受け取られそうですが、私は違うと思っていました。それは未来に向けた自分の可能性への挑戦の言葉であり、そして、その挑戦に見合う舞台があるのか、という我々への問いかけではないかと思っています。

誰しも「昔取った杵柄」の活動はあるものです。それが自分のしていた仕事でもよいですし、趣味や家事も立派な活動です。完全でなくても部分的に行う、難しければ流れ作業の中の一員でもよいのです。自分が手を動かし、心を動かし、その場に居て物事が進んで、物ができ上がる、そして誰かが喜ぶ。そうした流れの中に、主体として身を置くことで、その人なりの「出番」がある。それが生きがいや楽しみにつながっていく光景をたくさん見てきました。

「出番」は個々人の想いを知ることで増やすことができ、「舞台」は様々な活動の種類を増やすことで広がっていきます。こうした「出番」と「舞台」を意識した活動を調整し見守っていく、そんな役割が生活コーディネーターや地域で活動する専門職にあるのではないのでしょうか。

タイプⅡは3事例とも、ひとりの想いから生まれています。発起人の発意や目的は様々ですが、共通しているのは「人と人との出会いをつくりたい」という願いです。個の想いは人的資源や空間資源と結びつくことで交流の場として形となり、特定のサービスに留まらず多彩な取り組みを編み出し、地域に欠かせない拠点となっています。この住民目線での創意工夫が場の包括性をもたらし、結果として多世代・多様な人々が集っていることが大きな特徴でしょう。

孤立は高齢者に限らず条件が整えば誰もが陥る状態であり、また、他者とつながりたいという交流への欲求は誰もが持つ根源的なものです。多様な人々が集う様子を見てみると、これが地域の自然な姿であり、必然のように感じます。そしてそのような場がまちなかに少ないことに気付かされます。この当たり前の風景は住民の善意と努力によって成り立っており、途絶えぬよう支えていくのがコーディネーターの役割です。個の想いが持つ公益の可能性を見出し、発起人やその仲間に寄り添って拠点の創出を支援する。開設した拠点に関しては直接的な支援だけでなく、その取り組みにどのような価値があり、地域にとってどれだけ必要なものなのかを発起人など主体者だけでなく地域に広く伝えていくことが重要です。たったひとりの想いから生まれた場が地域を支えているのと同時に、地域が場を支える姿勢づくりをしなければなりません。

おわりに

地元のオアシスやサンクチュアリを見つけて、
あなたの仕事に役立てましょう



本冊子は、地域における高齢者の「居場所」に関わる専門職やコーディネーターの役割を担うみなさまに、体操を中心とした通いの場（タイプⅢ）以外の、ボランティアや就労的活動、共通の趣味を主目的とした通いの場（タイプⅠ）や、交流や孤立予防を主目的とした通いの場（タイプⅡ）を紹介しています。さらには、特段、グループとしての企画や運営はなされていないけれども、自然発生的でゆるやかなつながりのある居場所（タイプⅣ）について、広く目を向けることで、地域資源の一つとして認識していただくことを目的として作成しました。

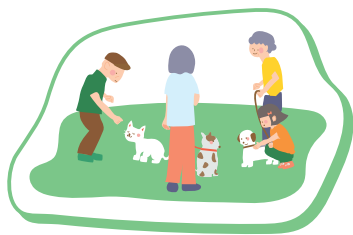
地域には新たに友人・知人をつくりたい、何らかの活動に参加したい、楽しみや生きがいを持ちたいと希望しながらも、どうすればよいかわからない高齢者がたくさんいます。毎日何もすることがなく不活発に過ごしていると心身機能が低下しやすくなることから、居場所へ通うこと自体が介護予防・孤立予防の効果を期待できることは言うまでもありません。

一方、生活支援コーディネーターをはじめとする地域包括ケアシステムにかかわる専門職にとっては、地域にある多様な居場所・通いの場を見つけ、つながっておくことで、高齢者に社会参加の機会を豊富に提示できるようになるだけでなく、何らかの支援が必要な人への支援につながる契機ともなりえます。

行政が提供する社会参加の場では見かけない人や様々な課題を抱える人には、どこに行けば巡り合えるか、最近、顔を見かけなくなった人たちと、どこに行けば再会できるか。行政が関与していなくても高齢者にとって居心地のよいオアシスやサンクチュアリには、おのずと多様な人々が集まります。このような多様な居場所は多様な高齢者の閉じこもりや社会的孤立の予防につながるだけでなく、地域のソーシャルキャピタルの拠点として、共生社会に向けた地域包括ケアシステムを促進するものと確信します。

あなたの地域にある、様々な居場所を見つけ・見直すことにより、あなたの仕事に役立つ地域資源が格段に増えることを願ってやみません。

研究代表者
地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所
藤原佳典



あなたのまちの「居場所」ナビ 高齢者の「居場所」を見つけるためのヒント