

平成 30 年度老人保健事業推進費等補助金
老人保健健康増進等事業

官民共同による地域の実情に応じた
特徴的な通いの場等の立ち上げに関する調査研究事業

報告書

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
平成 31 (2019) 年 3 月



はじめに

我が国の人口動態に鑑みるに、介護保険施策などの公的サービスのみならず、地域におけるフォーマル・インフォーマルな社会資源を本人が活用できるよう、実用的なケアシステム、すなわち地域包括ケアシステムの構築が急務の課題であるといえる。高齢化の状況や地域にある資源（医療介護機関や福祉・文化施設、地縁団体・NPO・民間事業所などの地域包括ケアシステムの担い手など）の状況などは地域によって異なる。したがって、地域包括ケアシステム、とりわけ地域支援事業を無理のない形で、かつ効率的に展開していくには、それぞれの地域の実情に応じた取組を進めることが重要である。すなわち「ご当地システム」の展開が地域包括ケアシステムを推進するための「鍵」であるといえよう。

地域包括ケアシステムにおける「住民主体の介護予防」を担う通いの場には、このご当地システムが強く反映される。しかしながら、地域包括ケア担当部局や地域包括支援センターが多忙な業務の中で、いわゆる「運動無関心層」からフレイルな人までの多様な住民の趣向やニーズに応える多種多様な通いの場を直接立ち上げることは、多大なエフォートや経費を要する点で必ずしも得策とはいえない。そのため通いの場の立ち上げ・展開に関しては、地域ニーズを把握した機関（介護予防、健康増進、生涯学習、子ども・子育て、障害福祉、地域振興部局やシルバー人材センターや社会福祉協議会等）や住民、さらには、地元根差した民間企業やNPO、いわば官民が互恵的に連携する戦略が効率的かつ現実的であろう。したがって、このような官民共同によって多様なニーズに対応できる通いの場の指針となる資料の構築が必要である。

こうした課題の解決に向けて、本調査研究では、まず官民共同による地域の実情に応じた特徴的な通いの場の好事例検索・調査を行い、その特徴と優良となる要件を整理する。更に、コホート研究により社会参加消極層と健康無関心層の特徴からみた通いの場展開のあり方を検討する。

以上により、通いの場における介護予防の取組みが効果的かつ円滑する方策の提示を行いたい。

東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム 研究部長
藤原 佳典

本調査研究事業の概要

本調査研究事業は下記の2つの研究調査から構成されている。

【研究調査1：官民共同による地域の実情に応じた特徴的な通いの場等の全国好事例調査】

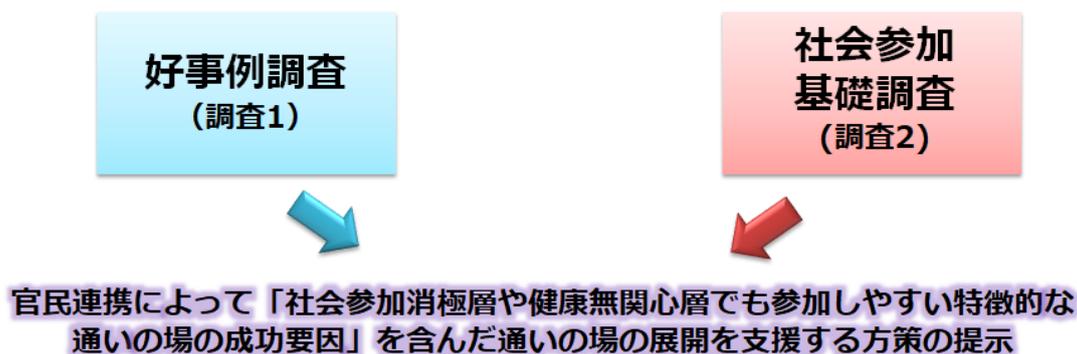
体操を中心とした通いの場に関する資料は多く存在するが、地域の実情に応じた多様なニーズに対応するような通いの場事例に関しての情報は乏しい。加えて、自治体の基礎資料になりえる、行政と民間事業者が連携している好事例に関しての情報はほとんど見当たらない。

そこで調査1では官民共同による地域の実情に応じた特徴的な通いの場に関する好事例を、①国内研究雑誌・国内研究助成報告書、②各省庁等が助成している事業に関する報告書等を対象にレビューを行うとともに、③有識者への調査および④シルバー人材センターへのメール調査から収集し、参考となる好事例の根拠・要件を明らかにする。

【研究調査2：社会参加消極層や健康無関心層への社会参加活動阻害因子の解明】

「通いの場」の波及効果を考えると、如何に社会参加に負担を感じる高齢者や、積極的に健康管理を行っていない、いわば「社会参加消極層」や「健康無関心層」を活動に取り組むことができるかが重要となる。しかしながら、この両者がなぜ社会参加・健康管理に無関心であるのかについては明らかではない。そこで研究2では、コホート調査結果から操作的に「社会参加消極層」と「健康無関心層」を定義し、その関連要因について検討を行った。

以上のように、住民主体の介護予防の推進に寄与する特色のある通いの場の好事例の抽出・その要件の整理と、社会参加活動阻害因子の解明から、高齢者の多様なニーズに対応する通いの場の展開を支援する方策の提示を本調査研究事業の主な目的とする。



本調査研究事業の概要図

研究体制

氏名	所属	役職
○藤原 佳典	地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター	社会参加と地域保健研究チーム 研究部長
桜井 良太	地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター	社会参加と地域保健研究チーム 研究員
倉岡 正高	地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター	社会参加と地域保健研究チーム 研究員
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	研究部主任研究員兼 研究総務部次長
渡辺 修一郎	桜美林大学	大学院老年学研究科 教授
稲葉 陽二	日本大学	法学部 教授
石橋 智昭	公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団	研究部長
澤岡 詩野	公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団	主任研究員
村山 洋史	東京大学	高齢社会総合研究機構 講師
小宮山 恵美	帝京科学大学	医療科学部看護学科 講師
内田 勇人	兵庫県立大学	環境人間学部 教授
斉藤 雅茂	日本福祉大学	准教授
小林 江里香	地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター	社会参加と地域保健研究チーム 研究副部長
野中 久美子	地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター	社会参加と地域保健研究チーム 研究員
鈴木 宏幸	地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター	社会参加と地域保健研究チーム 研究員
村山 陽	地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター	社会参加と地域保健研究チーム 研究員

※○は事業統括責任者

【事務局】

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 社会参加と地域保健研究チーム

担当：森 裕樹

【調査研究事業検討委員会開催状況】

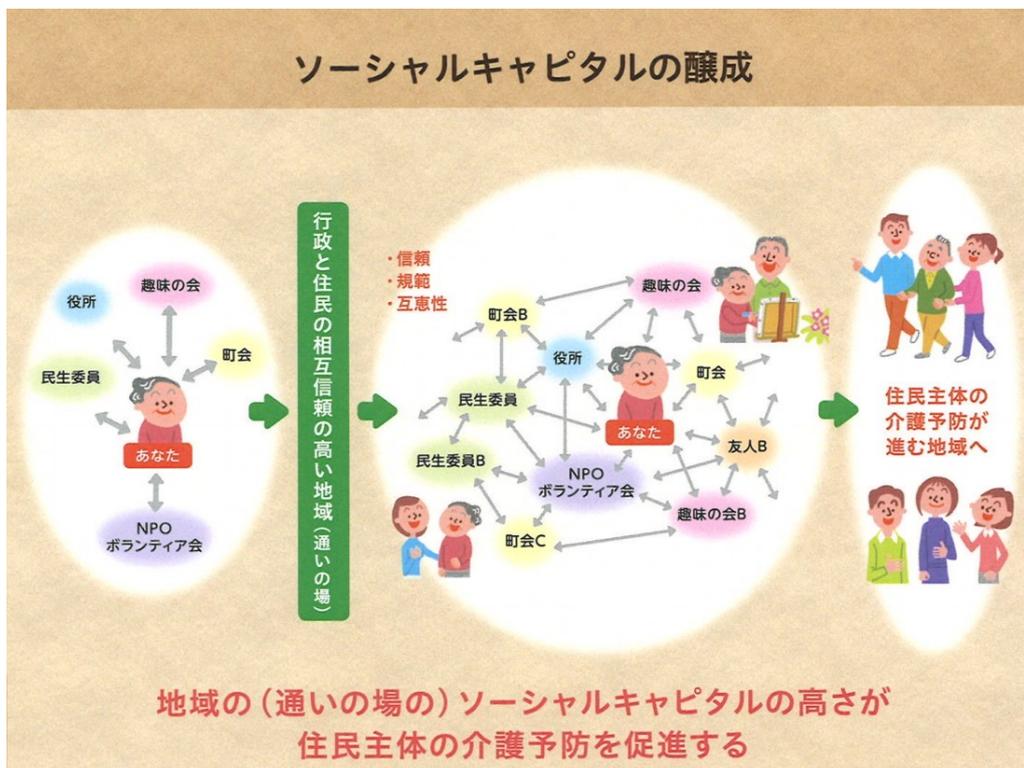
	日 時	場 所	出席者	主な議題
第 1 回	2018年7月17日 10:00～12:00	東京都健康長寿 医療センター研究所 多目的室 A	14 名	<ul style="list-style-type: none"> ・ 事業計画について ・ 調査スケジュール確認 ・ 好事例抽出方法の検討
第 2 回 (作業部会)	2018年7月26日 18:00～20:00	東京都健康長寿 医療センター研究所 会議室	8 名	<ul style="list-style-type: none"> ・ 好事例の抽出 手続きについて ・ 調査項目の精査
第 3 回 (作業部会)	2018年8月24日 14:30～16:30	東京都健康長寿 医療センター研究所 会議室	7 名	<ul style="list-style-type: none"> ・ メール調査・郵送調査の 実施について ・ 調査項目の精査
第 4 回 (作業部会)	2018年9月20日 12:00～14:00	東京都健康長寿 医療センター研究所 多目的室 A	8 名	<ul style="list-style-type: none"> ・ 好事例の抽出 ・ 調査項目の精査 ・ 結果のまとめ方について
第 5 回	2018年12月6日 16:00～18:30	東京都健康長寿 医療センター研究所 多目的室 B	17 名	<ul style="list-style-type: none"> ・ 事業進捗について ・ 調査結果の報告 ・ 報告書のまとめ方 について ・ 手引き用パンフレット について
第 6 回	2019年3月15日 09:00～13:00	東京都健康長寿 医療センター研究所 多目的室 A	16 名	<ul style="list-style-type: none"> ・ 調査結果報告及び本事業 成果について ・ 成果物について ・ 意見交換と課題の確認

本調査研究事業の総括

調査1では、全国から集めた事例から18事例を好事例として深堀調査を行った。収集した好事例に共通する要件の一つに「場」を上手く活用できている点が挙げられる。普段はデッドスペースになるような場所を、住民が自然と集まれる場や助け合いが自然と生まれる場に活用している事例が多くみられた。自治体の立場で通いの場を立ち上げる際や、通いの場と連携する際には、「場」を上手く活用するという観点を持つだけで、地域への波及効果が大きく異なるのかもしれない。また、通いの場の成否には、通いの場の立ち上げ・運営に関わるスタッフの熱意と行動力が大きく影響するという点がある。これは自明なことであるかもしれないが、通いの場の成功に対してかなり大きな割合を占める要因である。

調査2からは、社会的なつながりの乏しさ（つまり、社会的な孤立状態）が社会参加消極層と健康無関心層の両者に関連している可能性が示唆された。地域の「つながり」は自然発生的には生じない。そのため、十分に計画された「つながり」戦術が必要となる。このような手立てを通いの場の展開と合わせて進めることによって、社会参加消極層や健康無関心層といった健康リスクが高いと想定される高齢者を巻き込んだ地域まるごとの介護予防が具現化できるかもしれない。

「地域づくりによる介護予防推進支援事業」では「住民主体の介護予防」を一つの目標としているが、介護予防を住民主体で進めるためには、その地域のソーシャルキャピタル（社会・地域における人々の信頼関係や結びつき）が高くなければならない。地域のソーシャルキャピタルを高めることは、前述の社会参加消極層や健康無関心層を通いの場に導くための「つながり」戦術であるともいえる。例えば、多世代型の通いの場のように、行政と住民の信頼感を高めるような通いの場を設けることで、その地域のソーシャルキャピタルが高くなり、波及的に住民主体の介護予防が推進する可能性が推察される。事実、本調査で収集した好事例の中には多世代共生の視点で運営・構成されている活動が多くみられた。このような「我が事・丸ごと」の地域づくりに即した通いの場が住民主体の介護予防に必要なのかもしれない。



本調査研究事業から得られた、望まれる「通いの場」の波及効果

本調査研究事業における「通いの場」の定義

通いの場について、厚生労働省では「高齢者が容易に通える範囲(歩いて15分以内程度)に週1回以上継続してトレーニングができる場所」という指標を示している。しかし、これはあくまで、活動頻度や活動内容の目安を示したものに過ぎず、その明確な定義について研究間で一致した見解が得られているわけではない。

また近年では、地域包括ケアシステムの構築が進められる中で、従来の通いの場としての地域交流サロンや体操教室に留まらず、趣味活動や仲間づくり、社会貢献活動など、高齢者の社会的役割や生きがいをもたらす場としての役割も求められつつある。したがって、通いの場は高齢者一人ひとりの心身の状態や地域の実情等に応じて、それぞれの地域において多種多様に展開される必要がある。

そこで、本調査研究事業では、通いの場について「身体的活動・心理的活動・社会的活動の何れかの活動が展開されていること」および「週1回以上の頻度で開催されていること」の2点を満たした場所と操作的に定義する。

<参考文献>

厚生労働省 (2017). 地域づくりによる介護予防を推進するための手引き

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/index.html.)

目 次

第1章 官民共同による地域の実情に応じた特徴的な通いの場等の全国好事例調査.....	10
【目的】	10
調査①：資料を用いた通いの場関連事例の精査・抽出.....	11
【方法】	11
(1) 国内論文	11
(2) 研究論文以外の資料.....	11
(3) 有識者に対する優良社会参加活動事例の収集.....	12
(4) シルバー人材センターを対象としたメール調査.....	12
(5) 調査部会による事例の選定.....	13
【結果】	17
(1) 国内論文	17
(2) 研究論文以外の資料.....	17
(3) 有識者に対する優良社会参加活動事例の収集.....	19
(4) シルバー人材センターを対象としたメール調査.....	19
調査②：抽出された通いの場好事例に対するインタビュー調査.....	27
【方法】	27
(1) 2次調査対象好事例の選定	27
(2) インタビューガイドおよびインタビュー	27
【結果】	29
【新潟市基幹型地域包括ケア推進モデルハウス「実家の茶の間・紫竹」】.....	30
【フキデチョウ文庫】.....	36
【ダイニングカフェから風流(ふる)】.....	45
【はっぴーの家 ろっけん】.....	53
【親子三世代交流施設 とんてん館】.....	61
【伊豆松崎であい村 蔵ら】.....	70
【コミュニティサロンほっとスペースさつき】.....	79
【地域交流サロン ばあちゃんち】.....	92
【ホクノー健康ステーション】.....	101
【シニア総合研究協会】.....	112
【NPO 法人スポーツ・サンクチュアリ・川口】.....	126
【かいらハウス】.....	137
【NPO 法人 JA あづみくらしの助け合いネットワークあんしん】.....	147
【佛子園】.....	162
【BABALab さいたま工房(ばばらぼさいたまこうぼう)】.....	173

【株式会社池田介護研究所】.....	181
【芦屋市シルバー人材センターのはつらつ憩サロンと介護予防講座】.....	194
【男のセカンドライフ大学校】.....	207
【補足事例：自治体の強みや特徴を生かした活動】	218
【補足調査：高齢者の通いの場に対する現場の意見】	223
【補足調査：高齢者の通いの場としての銭湯】	225
【考察】	227
【地域連携やボランティア人材活用例】	229
【グランダ武蔵浦和・リハビリホームまどか戸田】(株式会社ベネッセスタイルケア).....	229
【認定 NPO 法人サービスgrant】(東京都渋谷区・大阪府大阪市).....	237
第 2 章 社会参加消極層や健康無関心層への社会参加活動阻害因子の解明.....	243
【目的】	243
調査①：社会参加消極層の関連要因の解明.....	244
【方法】	244
1. 対象 244	
2. 調査項目 244	
3. 統計解析 245	
【結果】	245
社会参加活動に対する精神的負担感の有無による属性の違い 245	
社会参加消極層に関連する要因 245	
【考察】	247
調査②：健康無関心層に関連する要因の検討.....	249
【方法】	249
1. 対象 249	
2. 調査項目 249	
3. 統計解析 250	
【結果】	250
1. 健康無関心層の特徴 250	
2. 健康行動の割合 251	
3. 健康無関心に関連する要因の検討 252	
【考察】	252

資 料

第 1 章

官民共同による地域の実情に応じた
特徴的な通いの場等の全国好事例調査

第 1 章 官民共同による地域の実情に応じた特徴的な通いの場等の全国好事例調査

【目的】

現在、介護予防施策として進められている「地域づくりによる介護予防推進支援事業」では、高齢者が容易に通える範囲に通いの場を住民主体で展開することが求められている。このような通いの場の存在は、高齢者自身の介護予防活動の維持のみならず、地域の互助意識の促進に寄与するものと考えられる。

これまで介護予防を目的とした高齢者の通いの場に関しては、体操活動やサロン活動に主眼が置かれてきた。しかしながら、高齢者の健康ニーズも多様化してきており、高齢者の介護予防に資する、高齢者のニーズを満たしている活動が適切に提供できているかは明らかではない。すなわち、現状の通いの場が健康リスクを抱えやすい健康無関心層や社会参加活動に消極的な人々を取り込む場となっているかの検討が不十分であるといえる。

このような多様なニーズに対応できるような通いの場は、自治体主導により全てが設立・運営できるわけではなく、NPO や民間企業（以後、民間）の参画も重要な要因である。自治体側も人的資源（運営・管理スタッフなど）や物的資源（活動場所や消耗品）に限りがあるため、いかに住民主導の通いの場を多く展開できるかが課題であるが、最初から住民が主体的に活動できるわけではなく、活動の支援サポートに加え、民間主導のハブとなる通いの場が必要であると考えられる。自治体側はこのような民間主導の通いの場と連携することにより、効率的に地域資源や虚弱高齢者の情報を共有・健康情報の流布が可能となる。また、ヒト・モノの問題から自治体では展開することが難しい、多様なニーズに対応した通いの場が民間では展開できる可能性がある。

このように官民の連携がとられている、多様なニーズに対応できるような特色のある通いの場の好事例を評価することにより、その波及効果の推定や他地域への応用・展開に向けた資料作成が可能となる。しかしながら、現在までにこのような視点で高齢者の通いの場を評価・収集した資料は見当たらない。

そこで本事業の研究調査 1 では、①国内研究雑誌・国内研究助成報告書、②各省庁等が助成している事業に関する報告書等を対象にレビューを行うとともに、③有識者への調査および④シルバー人材センターへのメール調査を行い、国内での現行調査研究および地域振興事業において優良として挙げられている通いの場関連事例を精査し、官民共同による地域の実情に応じた通いの場としてモデルになる得る事例を選定し、インタビュー調査によってその事例が優良である要因と、自治体が抱える課題の解決方法を探ることを明らかにすることを目的とした。

この際の深堀調査対象事例評価基準は、平成 29 年度老健事業結果から導き出された「健康維持・増進に寄与すると考えられる高齢者の社会参加活動」評価枠組みを用いた（有識者に対する優良社会参加活動事例の収集の項参照）。

調査①：資料を用いた通いの場関連事例の精査・抽出

【方法】

(1) 国内論文

論文検索には、CiNii Articles、Google Scholar、J-STAGE、Medical Online、医中誌 WEB を用いて、社会科学分野から医学分野までの論文について網羅的に検索を行った。検索式には、「高齢者」と「通いの場」を組み合わせて使用した。

検索は 2018 年 7 月から 9 月にかけて行い、検索する論文は日本語で執筆され、2007 年から 2018 年までに出版されたものを対象とした。本調査は地域在住の高齢者を対象としていることから、認知症高齢者や施設入居高齢者を対象としている論文は除外した。論文の検索は 1 名で行い、システマティックレビューに組み込むべき論文の精査（すなわち Quality assessment）および論文の情報をまとめたエビデンステーブルの作成については 2 名の独立した研究者で行った。エビデンステーブルには、論文の基本情報（タイトル、著者、出版年など）、団体名、活動内容、専門職の関与、官民連携、学校連携、世代間交流、特殊性の項目を含めた。

(2) 研究論文以外の資料

通いの場に関する好事例及び、そこから得られる知見は主に社会教育（生涯学習）・地域保健・地域振興・公衆衛生学関連の資料や研究事業報告書で取り上げられることを想定した。そこで、厚生労働省老人保健健康増進等事業（検索対象年：2013 年から 2017 年）、厚生労働省スマート・ライフ・プロジェクト健康寿命をのぼそう！AWARD 受賞者（検索対象年：第 1 回から第 6 回）、内閣府社会参加活動事例（検索対象年：2000 年から 2017 年）、内閣府地方創生推進事務局中心市街地活性化基本計画（検索対象年：2006 年から 2018 年）、内閣府高齢社会白書（検索対象年：2002 年から 2018 年）、経済産業省健康寿命延伸産業創出推進事業（検索対象年：2015 年から 2017 年）、経済産業省健康経営優良法人 2018 認定法人（検索対象：1317 事例）、経済産業省次世代ヘルスケア産業協議会生涯現役社会実現に向けた環境整備に関する検討会（検索対象年：2015 年から 2016 年）、中小企業庁地域・まちなか商業活性化支援事業（検索対象年：2014 年から 2018 年）、日本公衆衛生協会地域保健総合推進事業（検索対象年：2016 年）、中心市街地活性化協議会支援センターまちなか（検索対象：175 事例）を検索した。

さらに、Yahoo および Google の検索エンジンを用いたハンドリサーチ、「通いの場」ガイドブック（全国の自治体が独自で作成）、雑誌『ソトコト』（木楽舎、検索対象年：2017 年 4 月号から 2018 年 7 月号）のハンドリサーチを行った。

資料や報告書の検索は、2018 年 7 月から 10 月にかけて、「高齢者 and 通いの場」等のキーワードを用いて行った。本調査研究事業では、地域在住の高齢者を対象とする通いの場に関する好事例の収集を一つの目的としているため、本レビューでは①施設の入居高齢者を

対象としたもの、②認知症高齢者を対象としたもの、③多部門連携・医療介護連携、④一般的な生涯学習大学に関する事例、⑤直接的に介護予防効果のみを目的とした体操等の運動系活動を、検索後のクオリティチェックの段階で除外した。

(3) 有識者に対する優良社会参加活動事例の収集

本調査研究事業担当者である社会学、疫学、公衆衛生学関連の学問領域を専門とする2名の委員および本調査研究事業委員から推薦された、高齢者の地域活動に詳しい有識者3名に対して調査を行った。現在までに高齢者の通いの場に関する好事例を評価する指標は確立できていない。そこで我々は平成29年度老健事業調査研究から抽出された健康維持に寄与する社会参加活動の4つの要件(①参加しやすい活動であること、②活動が継続しやすいこと、③高齢者が主体的に活動できる仕組みがあること、④社会・地域への貢献が期待できる活動であること)を調査部会で検討し、応用する形で有識者調査用の質問紙を作成した。

調査票は作業部会での討議を経て作成した(資料1)。調査票は、その通いの場が特徴的であるかについて直接問う質問、活動の内容や組織体系に関する質問、官民連携の程度に関する質問、他の地域への応用に関する質問を含むものとし、有識者が把握している好事例を5つまで回答してもらった。調査は8月から9月にかけて行った。

(4) シルバー人材センターを対象としたメール調査

メール調査は、全国シルバー人材センター事業協会へ調査依頼を行い、当該担当部局から各都道府県内のシルバー人材センター協議会へ調査票を添付したメールを送信してもらい、その後、各市区町村のシルバー人材センターへ調査票を転送してもらう形で行った。調査依頼は9月に行い、調査票の回収期間は約1ヶ月とした。回答した調査票は、指定のメールアドレスに返信してもらい、回収を行った。

調査票は有識者調査に用いた調査票をシルバー人材の業務に合わせた形で修正したものを用いた。調査票は、当該活動の発足経緯や組織体系に関する質問(と、活動が参加者や地域に与える影響に関する質問から構成され、担当者が把握している好事例を2つまで回答してもらった。調査では、官民が連携して運営・支援している「特徴的な通いの場」を探索し、その中から自治体の参考となる事例を抽出し、運営・活用方法や連携のあり方を紹介することを目的であることを明示した。この際の「通いの場」とは、事業に参加している会員と参加者が定期的集えること(会員は就業目的を含む)を指し、また、「官民連携」は必ずしも密接に連携が取れている事業のみを示しているわけではなく、直接的な連携がなくとも間接的な協力や支援といった緩やかな連携が存在する事業も含むことを調査票内で説明した。また「特徴的な通いの場」の具体的な例として、地域の実情に応じた見守り・生活支援などの各種サポート活動、学校支援につながる学習支援塾の運営、各種サロン活動等を挙げ、従来、シルバー人材センターが展開していなかったような画期的・独創的な事業であれば、官民の連携の有無や程度を問わず推薦してもらうことを依頼した。

(5) 調査部会による事例の選定

上記の方法を用いて収集した事例に対して、3名の本調査研究事業委員から構成される作業部会で事例の事前スクリーニングを行った。この際の評価基準は、(1) 内容が住民の多様なニーズに対応するものであること、(2) 地域への波及効果が大きいこと、(3) コミュニケーション、活動運営、身体活動の促進から介護予防効果がある程度見込める活動であること、(4) 他地域の参考になる得る要素が含まれていること（例えば、場所の活用方法など）、とした。しかしながら、全ての条件を満たしていなくとも、地域貢献や活動のユニークさなどから優良性が感じられる事例は組み込むこととした。

また、有識者から推薦された事例は作業部会でスクリーニングを行わず、調査研究事業検討委員会で事前スクリーニングを通過した事例と合わせて検討を行った（調査②の項参照）。

資料 1. 有識者調査で用いた調査票

【推薦事例（1）】

事業・活動名	
所在地	
事業概要・活動内容	

質問 1. その事業は、ユニーク（特徴的）だと思いますか。最もよくあてはまる番号を1つお答えください。

全く思わない	←……………	どちらともいえない	……………→	非常にそう思う		
1	2	3	4	5	6	7

質問 1-1. 上記の回答について、その理由として挙げられる点を具体的にお書きください。

--

質問 2. その事業は独創的だと思いますか。最もよくあてはまる番号を1つお答えください。

非常に典型的	←……………	どちらともいえない	……………→	非常に独創的		
1	2	3	4	5	6	7

質問 3. その事業の開催場所は何か所ですか。最もよくあてはまる番号を1つお答えください。

1. 1か所	2. 2か所	3. 3か所以上	
--------	--------	----------	--

質問 4. その事業の開催頻度について、最もよくあてはまる番号を1つお答えください。
(開催場所が複数ある場合は、1か所平均の開催頻度についてお答えください。)

非常に少ない	←……………	どちらともいえない	……………→	非常に多い		
1	2	3	4	5	6	7

質問 5. その事業は新たなメンバーの参加が難しいですか。最もよくあてはまる番号を1つお答えください。
(例:「参加には高い専門性が求められるため難しい」「誰にでもできる活動なので難しい」など)

非常に難しい	←……………	どちらともいえない	……………→	非常に易しい		
1	2	3	4	5	6	7

質問 6. その事業にはどのような年齢層の人が関わっていますか。あてはまるものすべてに✓をつけてください。
(事業の主体者:複数回答可)

1. <input type="checkbox"/> ~10代	2. <input type="checkbox"/> 20代~50代	3. <input type="checkbox"/> 60代以上
----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

(事業への参加者:複数回答可)

1. <input type="checkbox"/> ~10代	2. <input type="checkbox"/> 20代~50代	3. <input type="checkbox"/> 60代以上
----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

質問 7. その事業に参加している男女の割合はどのくらいですか。最もよくあてはまる番号を1つお答えください。

女性のみ	←……………	男女ともに同じくらい	……………→	男性のみ		
1	2	3	4	5	6	7

質問 8. その事業の運営体制について、最もよくあてはまる番号を1つお答えください。

非常に非合議的	←……………	どちらともいえない	……………→	非常に合議的		
1	2	3	4	5	6	7

質問 9. その事業の資金源について、最もよくあてはまる番号を1つお答えください。

補助金等100%	←……………	補助金等50%・事業収益50%	……………→	事業収益100%		
1	2	3	4	5	6	7

質問 10. その事業の官民連携は、どの程度あるように感じますか。最もよくあてはまる番号を1つお答えください。
(例:「情報共有しているため非常に密接的」、「活動立ち上げを手伝ってもらっただけであまり密接ではない」など)

非常に緩やか	←……………	どちらともいえない	……………→	非常に密接的		
1	2	3	4	5	6	7

質問 11. その事業は他の地域で容易に実施（活動の立ち上げ）することが可能と思われますか。
最もよくあてはまる番号を1つお答えください。

そうは思わない	←……………	どちらともいえない	……………→	そう思う		
1	2	3	4	5	6	7

資料 2-1. シルバー人材センター調査で用いた調査票：質問①

問1. 最も特徴的で、推薦できる活動の内容をご記入ください。

事業・活動名			
事業・活動内容			
参加料金・利用料金	1. 有 料	2. 無 料	
会員の報酬	1. 有 償	2. 無 償	

【選択肢の中からあてはまる番号を1つお答えください】

質問2. その事業の継続年数はどの位でしょうか。

1. 1年未満	2. 1年以上3年未満	3. 3年以上5年未満	
4. 5年以上10年未満	5. 10年以上		

質問3. その事業の活動頻度はどのくらいでしょうか。

1. ほぼ毎日	2. 週に3~5回	3. 週に1~2回程度	
4. 月に2~3回	5. 月1回以下		

質問4. その事業に参加している会員人数はどのくらいですか。

1. 10人未満	2. 10人以上20人未満	3. 20人以上50人未満	
4. 50人以上100人未満	5. 100人以上		

質問5. その事業の参加者数はどのくらいですか。

1. 10人未満	2. 10人以上20人未満	3. 20人以上50人未満	
4. 50人以上100人未満	5. 100人以上	6. 参加者を特定できない活動	

質問6. その事業の開催場所はどのくらいですか。

1. 1カ所	2. 2カ所	3. 3カ所以上	
--------	--------	----------	--

質問7. その事業には、どのような年齢層の参加者が関わっていますか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。(複数回答可)

1. 中学生以下の子ども	
2. 10代(中学卒業以上)	
3. 20代	
4. 30代~40代	
5. 50代	
6. 60代以上	

回答欄を選択すると右側に現れる
小さなマウスのボタンで、
○を選択できます。

質問8. その事業に参加している会員の男女の割合はどのくらいですか。

1. 女性のみ	2. 女性の方が多い	3. 男女同じくらい	
4. 男性の方が多い	5. 男性のみ	6. わからない	

質問9. その事業はどのような経緯で発足しましたか。

1. 自治体からの委託によって発足した	
2. NPO、社会福祉法人、企業、大学などの団体が委託、もしくは連携して発足	
3. シルバー人材センターが主体となって発足	
4. その他(詳細: _____)	

質問10. その事業を展開するにあたり、最も困難な課題は何でしたか。

1. 活動資金の確保	2. 人材の確保・育成	3. 活動場所の確保・維持	
4. 該当しない	5. その他(詳細: _____)		

資料 2-2. シルバー人材センター調査で用いた調査票：質問②

質問11. その事業に参加する会員には何かしらの専門性・高い技術が必要とされますか。

1. 専門性が必要となる (誰でもできる訳ではない)	2. どちらともいえない	3. 必要でない (誰でもできる)	
-------------------------------	--------------	----------------------	--

質問12. その事業では、自治体との連携をとることはどのくらいありますか。

1. 密接に連携をとっている (例：情報提供・定期連絡)	2. 事業を委託のみ	3. 連携はあまりない	
---------------------------------	------------	-------------	--

質問13. その事業は、ユニーク(特徴的)だと思いますか。最もよくあてはまる番号を1つお答えください。

全く思わない	←……………	どちらともいえない	……………▶	非常にそう思う	
1	2	3	4	5	6 7

質問13-1. 上記の回答について、その理由として挙げられる点を具体的にお書きください。

--

質問14. その事業は、会員と参加者ともにどのくらい体を使う活動ですか。
1を「全く使わない」、4を「どちらともいえない」、7を「かなりよく使う」としたとき、最もよくあてはまる番号を1つお答えください。

全く使わない	←……………	どちらともいえない	……………▶	かなりよく使う	
1	2	3	4	5	6 7

質問15. その事業は、会員と参加者ともにどのくらい頭を使う活動ですか。
1を「全く使わない」、4を「どちらともいえない」、7を「かなりよく使う」としたとき、最もよくあてはまる番号を1つお答えください。

全く使わない	←……………	どちらともいえない	……………▶	かなりよく使う	
1	2	3	4	5	6 7

質問16. その事業は、参加者以外の人や地域の役に立っていると思いますか。
1を「そうは思わない」、4を「どちらともいえない」、7を「そう思う」としたとき、最もよくあてはまる番号を1つお答えください。

そうは思わない	←……………	どちらともいえない	……………▶	そう思う	
1	2	3	4	5	6 7

質問17-1. その事業は他の地域で容易に実施(活動の立ち上げ)することが可能ですか。
1を「そうは思わない」、7を「そう思う」としたとき、最もよくあてはまる番号を1つお答えください。

そうは思わない	←……………	どちらともいえない	……………▶	そう思う	
1	2	3	4	5	6 7

質問17-2. 質問17-1の回答の理由は何ですか?考えられる要因をお書きください。
【回答例】そうは思わないと答えた場合(1~3)：代表者がすべて決めているため、など
そう思うと答えた場合(5~7)：立ち上げから運営までがシステム化されているため、など

--

【結果】

(1) 国内論文

上記の検索式を用いて文献検索を行った結果、CiNii Articles では計 14 件、Google Scholar では計 116 件、J-STAGE では計 19 件、Medical Online 計 10 件、医中誌 WEB では計 17 件の論文が抽出された。計 176 件の論文の内、重複している論文 9 件、タイトル及び要約の精査による一次スクリーニングで 107 件、内容の精査による 2 次スクリーニングで 50 件を除外した。残った論文 10 件のうち、認知症高齢者や施設入居高齢者を主に対象としている論文 8 件を除外した 2 件（2 事例）を作業部会に推薦した（表 3）。その後、作業部会による精査と検討を経て、1 事例を 2 次調査候補とした。

(2) 研究論文以外の資料

厚生労働省老人保健健康増進等事業では、536 件の報告書が掲載されていた（平成 30 年 10 月時点で厚生労働省老人保健健康増進等事業の HP にアップロードされている 2013 年から 2017 年の採択事業の報告書件数）。検索およびクオリティチェックの結果、2 件の報告書の中から 2 事例を作業部会に推薦した。厚生労働省スマート・ライフ・プロジェクト健康寿命をのばそう！AWARD では、第 1 回から第 6 回までの受賞団体のうち、検索およびクオリティチェックの結果、1 件の事例を作業部会に推薦した。

内閣府社会参加活動事例については、646 件の事例が掲載されていた。検索およびクオリティチェックの結果、644 件の事例をレビュー対象とし、最終的に 9 事例を作業部会に推薦した。内閣府高齢社会白書では、17 件の報告書が掲載されていた。検索およびクオリティチェック、レビューの結果、2 件の事例を作業部会に推薦した。内閣府地方創生推進事務局中心市街地活性化基本計画では、225 件の事例が掲載されていた。検索およびクオリティチェックの結果、2 事例を作業部会に推薦した。

経済産業省健康寿命延伸産業創出推進事業では、3 件の報告書が掲載されていた。検索およびクオリティチェックの結果、1 件の事例を作業部会に推薦した。経済産業省健康経営優良法人 2018 認定法人では、1317 法人が掲載されていた。検索およびクオリティチェックの結果、3 事例を作業部会に推薦した。経済産業省次世代ヘルスケア産業協議会生涯現役社会実現に向けた環境整備に関する検討会では、13 件の資料が掲載されていた。検索、クオリティチェック、レビューの結果、2 件の事例を作業部会に推薦した。中小企業庁地域・まちなか商業活性化支援事業では、190 件の事例が掲載されていた。検索およびクオリティチェック・レビューの結果、18 件の事例を作業部会に推薦した。

日本公衆衛生協会地域保健総合推進事業では、18 件の事例が掲載されていた。検索およびクオリティチェック・レビューの結果、1 件の事例を作業部会に推薦した。中心市街地活性化協議会支援センターまちかつでは、175 件の事例が掲載されていた。検索およびクオリティチェックの結果、12 件を作業部会に推薦した。

上記のデータベース以外に、Yahoo と Google において、「高齢者 and 通いの場」等のキ

ワードでの検索を行い、クオリティチェックの結果3件の事例を作業部会に推薦した。また、「通いの場」ガイドブックから2自治体5件の事例を抽出したが、作業部会に推薦する事例はなかった。雑誌『ソトコト』からは1件の事例を抽出し、作業部会に推薦した。

その後、作業部会による精査と検討を経て、推薦された57事例のうち1事例を2次調査候補とした。

表 3. 資料検索の概要

検索先	事業種別	検索対象	作業部会
1. 先行研究	学術誌・紀要等に収録された研究（2007年から2018年に発行された研究誌）	176件	2事例
2. 厚生労働省	①老人保健健康増進等事業報告書（2013年から2017年）	536件	2事例
	②健康寿命をのばそう！AWARD（第1回から第6回）	6年分	1事例
3. 内閣府	①「社会参加章」受章団体（2000年から2017年）	646件	9事例
	②高齢者社会白書（2002年から2018年）	17件	2事例
	③地方創生推進事務局「中心市街地活性化」基本計画（2006年から2018年）	225件	2事例
4. 経済産業省	①健康寿命延伸産業創出推進事業（2015年から2017年）	3件	1事例
	②「健康経営優良法人2018」認定法人	1317法人	3事例
	③次世代ヘルスケア産業協議会生涯現役社会実現に向けた環境整備に関する検討会	13件	2事例
	④中小企業庁「地域・まちなか商業活性化支援事業」（2014年から2018年）	190件	18事例
5. 各種団体等	①日本公衆衛生協会「地域保健総合推進事業」（平成28年度）	18件	1事例
	②中心市街地活性化協議会支援センター「まちかつ」	175件	12事例
6. ハンドリサーチ	①「Google」「Yahoo!」によるweb検索	127,000件	3事例
	③自治体独自作成の「通いの場」ガイドブック	47件	0事例
	③雑誌『ソトコト』（2017年4月号から2018年7月号）	16冊	1事例

(3) 有識者に対する優良社会参加活動事例の収集

有識者より 28 件の好事例が推薦された。有識者からの推薦事例に関しては全てを 2 次調査候補とした。

(4) シルバー人材センターを対象としたメール調査

E メール調査の結果、462 件の返信があり、214 件の推薦事例が得られた。調査から得られた推薦事例に対して、調査部会で選定を行い、16 事例を 2 次調査候補とした。

表4-1.2次調査候補一覧

No	活動名	所在地	活動概要	コミュニケーション理由	活動場所	活動頻度	参加難易度	参加層	男女比	運営体制	運営資金	官民連携度	普及可能性
1	フキデチウウ文庫	岩手県	一般社団法人シアワセ計画舎による「本×福祉×まち」をコンセプトにした通所介護施設である。利用者は気軽に立ち寄り、図書館のように利用できるほか、専門職による相談等も行っている。	当該事業は企画・立ち上げから運営に至るまで、産学官連携が図られた通いの場となっている。さらに、通所介護施設の強みを活かし、利用者への各種相談や支援を通して介護予防に資する取組が行われている。	1か所	毎日	容易	高齢者	同数	代表主導	事業収入	密接	未知数
2	スポーツ・サンクチュアリ・川口	埼玉県	NPO法人スポーツ・サンクチュアリ・川口が地域包括支援センターなどと連携し、あらゆる世代を対象にしたスポーツ教室・健康運動教室を実施している。さらに、その教室の指導者養成等の事業も行っている。	NPO法人・自治体等に加え、地域包括支援センターがその連携の中に入ることによって、地域の実情にあった高齢者の介護予防事業を展開できている。	複数	多い	容易	多世代	女性が 多い	NPO 主導	事業収入 補助金等	密接	可能
3	ながおかタニタ健康くらぶ	新潟県	子どもから高齢者まで多世代にわたる方々が、気軽に・楽しく・簡単に健康づくりに取り組める会員制の健康クラブである。 一般社団法人地域活性化・健康事業コンソーシアムによる運営である。	健康ポインントシステムやタニタカフェなど、高齢者に対する健康・介護予防への動機づけを高める取組が行われている。	1か所	多い	容易	多世代	同数	不明	事業 収入等	密接	可能
4	瓦町駅核化プロジェクト事業 「瓦町FLAG」	香川県	経済産業省特定民間中心市街地経済活力向上事業の認定事業。 駅前商業施設の1フロアを市が借り上げ、そこに高齢者の認知症カフェや健康教室を展開している。	地方都市の実情に合わせた官民連携事業のモデルケースである。	1か所	多い	やや 容易	高齢者	同数	不明	事業収入 補助金等	密接	未知数
5	ホクノノ健康ステーション	北海道	株式会社ホクノノが主体となつて、地域包括ケアシステムの構築を促進する取組が行われている。具体的には、認知症対策のコミュニケーションルーム、スニーカーまでの歩数で買い物ポイント付与、自治会との連携による見守り・御用聞き、利用料は無料などのサービスを展開している。	自治会との連携のもと、地域スニーカーを核に先駆的な健康ステーションサービスを実施している点にあると考ええる。	1か所	毎日	容易	高齢者	女性が 多い	企業 主導	事業収入	密接	可能
6	実家の茶の間・地域の茶の間	新潟県	新潟市内全域で展開する「地域の茶の間」の先駆的である。新潟市と運営団体が密接に連携し、市内高齢者の徒歩圏内に通いの場を設置して健康体操・健康相談・講座・研修などを実施している。	自治体が積極的に事業を支援し、市内全域にまで活動が浸透している。また地域の保健師や看護師も積極的に足を運び、高齢者の健康相談に応じる。	複数	毎日	容易	多世代	同数	団体 主導	事業収入 補助金等	密接	可能
7	株式会社くまもと健康支援研究所	熊本県	民間遊休資源を活用した、通いの場の創設事業および医師連携による健康サービスでの地域活性化事業である。	熊本市と株式会社くまもと健康支援研究所が連携し、遊休資源に着目した高齢者の通いの場創出を行っている。さらに、多世代交流を活かして、地域のまちづくり活性化にも貢献している。	複数	多い	容易	多世代	同数	企業 主導	事業収入 補助金等	密接	未知数
8	特定非営利活動法人 シニア総合研究協会	東京都	杉並区敬老館の運営およびプログラムの企画	インテリ男性に人気があるサロンプログラムが豊富である。一方で、地縁団体とも良好な関係を保っている。閉塞感のある敬老館を区がNPOに委託した成功事例である。	1か所	多い	容易	高齢者 幼児	男性が 多い	NPO 主導	事業収入 補助金等	密接	可能

表4-2. 2次調査候補一覧(続き)

No	活動名	所在地	活動概要	ユニークな理由	活動場所	活動頻度	参加難易度	参加層	男女比	運営体制	運営資金	官民連携度	普及可能性
9	八王子市シルバークエスト 相談室館ケ丘	東京都	八王子市が設置している高齢者見守り拠点(設置当初は「シルバークエスト」)。団地内の高齢者を対象とした見守りや相談対応が主業務であるが、相談室内にカフェを設け、住民ボランティア等が運営している。近隣の大学生がボランティア等に参加し、高齢者と学生が協働でイベントを開催することもある。	住民をボランティアに巻き込み、趣味の教室などに発展している。相談室を兼ねることから、専門職が常駐しており、カフェ利用者や周辺住民の課題をすぐに相談等につなぐことができる。	1か所	多い	やや容易	多世代	女性が多い	自治体主導	補助金等	緩やか	未知数
10	横浜若葉台団地 (みらいづくりの取組)	神奈川県	団地再生の取組として、県住宅供給公社・若葉台まちづくりセンター・住民団体が空き店舗や廃校を利用して複数の住民拠点を形成している。団地センターには誰でも利用できる居場所を設け、住民の交流の場となっている。	団地センターの空き店舗や廃校を活用している。地域住民が多数かかわる食堂、高齢者・子ども向けの居場所・相談拠点、障がい者の作業所を兼ねたカフェなど地域共生の取組にもなっている。	複数	多い	容易	多世代	ほぼ同数	共同運営	事業収入補助金等	緩やか	未知数
11	佛子園・西園寺	石川県	高齢者も子どもも誰でも集える場所として、食事ができる、温泉にも入れる施設。佛子園は法人本部とともに施設を設けられ、障がい者の子どもも遊び場なども設けられ、障がい者利用しやすくなる。西園寺は古寺を利用して居場所としているほか、向かいにジムの設け、健康づくりも行っている。	誰でも利用できる施設となっており、お金を払ってでも向ける人からは稼げる仕組みにもなっている。近隣住民はいつでも無料で風呂が利用できるなど、地域貢献の意識が高い。	複数	多い	容易	多世代	同数	法人主導	事業収入補助金等	不明	未知数
12	またあしたプロジェクト	兵庫県	団地の集会所を利用し、週に2回誰かが好きなように開放している。集会所内は、子ども向けの絵本などが充実しており、子育て世代が利用しているほか、高齢者も集まって活動する。時間帯や長期休暇の時期によっては、小学生も多数集まり、多世代交流の場となっている。	公営・UR等の共同所有である集会所を、多世代交流の場として改修し、準備したこと。世代ミックスが可能な場。	1か所	やや少ない	容易	多世代	女性が多い	不明	補助金等	緩やか	未知数
13	大東市の通いの場 (大東元気でまっせ体操)	大阪府	大東市独自の健康づくりの取組である「大東元気でまっせ体操」の運営を地域有志のグループに任せており、その会場を通いの場としても捉えている。会場は、地域の自治会館や公園などのほか、民間企業の事業所も利用している。	体操を行うだけでなく、その後に様々な活動に広がっているほか、地域の支え合いや見守りが生まれている。専門職は最初に指導を行うが、常駐はしておらず、在グループに運営が委ねられている。	複数	やや多い	やや容易	高齢者	女性が多い	不明	事業収入	緩やか	可能
14	BABA lab	埼玉県	子育て経験をもち手仕事で得意なパパから子育てで真っ盛り中のママまでが、孫育てグッズの開発や制作・販売を手掛ける「100歳まで働ける地域の職場」づくりを目指している。併せて、ラボで持つ経験などを活かし、イベントの開催やマーケティング、コミュニケーションづくりの支援なども行っている。	高齢者を中心にしたコミュニティイベントは多々あるが、100歳まで働き、集い続けられることを目的にした場創りは極めて少ない。	1か所	多い	容易	多世代	女性が多い	代表者主導	事業収入	不明	未知数

表4-3. 2次調査候補一覧(続き)

No	活動名	所在地	活動概要	ユニークな理由	活動場所	活動頻度	参加難易度	参加層	男女比	運営体制	運営資金	官民連携度	普及可能性	
15	ITサロン宮前	神奈川県	市民館で開催したシニアが地元シニアにITを普及させることを目指した講座修了後に有志で立ち上げた自主グループ。市民館で曜日替わりで開催されるコミュニケーションの一つとして、スマホのよさず相談、学び合いの場を開催し、スマホをきっかけにした集いの場となっている。	スマホを学ぶというより、スマホをきっかけにした教えあい、支え合い、集いの場創りを意識している。	1か所	やや少ない	未知数	高齢者	女性が多い	代表者主導	事業収入等	密接	可能	
16	荻窪家族レジデンス「百人カサロン」	東京都	多世代地域開放型集合住宅「荻窪家族レジデンス」で、地域の多様な人々がつながり、自分が地域で暮らし続ける為の100のつながりを得ること、誰かの100分の1になることをめざし開設されているサロン。暮らしの保健室、お茶会、塾、子育てサロン、寺子屋など多様なコンテンツで人を巻き込んでいく。	レジデンスのオーナーナーでありサロンの代表者は、多様な人を巻き込むコーディネートとして動き、実際の運営は近隣の人がなっている。	1か所	多い	容易	多世代	同数	参加者主導	事業収入等	緩やか	未知数	
17	DAYS BLG！ NPO町田つなつがりの開	東京都	有償ボランティアの仕組みをつかい、働ける認知症ケアサービスとして活動を展開。自己選択、プロダクティブな存在で続けられることを目標に、働く以外に地元小学校で認知症当事者が認知症教育に関わったり、地域とつながりながら多様な活動を展開している。特に男性が多く、市外からも通ってくる場となっている。八王子、盛岡などにのれん分け。	認知症の人をなにもできない存在ではなく、プロダクティブな存在と位置づけ、その人がそれぞれで生きていた日常生活、社会生活が取り戻せる場創りを目指している。	1か所	多い	容易	高齢者	男性が多い	不明	事業収入	不明	未知数	
18	横浜市の介護予防事業 元気づくりステーション	神奈川県	区の担当保健師や包括が連携し、地域特性に応じた住民主体の健康づくりの自主グループを立ち上げている。自主化してもつかず離れずの支援を行うことで、虚弱化しても認知症になっても、通い続けられる場創りを目指している。	高齢当事者個々の健康づくりだけでなく、地域づくり、ソーシャルキャピタルを醸成していく事を目指している。保健師はコーディネート的な役割で関わっている。	複数	やや多い	容易	高齢者	女性が多い	自治体主導	事業収入補助金等	密接	可能	
19	港南区社協・リビングラボ	神奈川県	港南区社協主催の男のセカンドライフ大学校と企業が協力し、地域デビューがしにくい男性をターゲットに、ただ行く所の創出ではなく、役割やちよつとした仕事、地域貢献等の要素を入れ、男性ならではの仕組み作りを行っている。	普通のリビングラボは調査会社の行っているものとあまり変わらなかつたりするものが、謝金の流れに特徴がある。薄給設定ではあるが、半分参加者のシニア男性、半分は社協に入るとし、地域貢献に利用される。また、地域に出ることが苦手とされるシニア男性に絞っているところも特徴的などところ。	1か所	時期による	容易	高齢者	男性	男性	社協主導	事業収入等	密接	可能
20	港南区社協・ 男のセカンドライフ大学校	神奈川県	社協主催であるが、このプログラムは男性をターゲットにしているため、プログラム作りが女性の場合と違う。企業の協力(スタターパックスやキリンビール等)のもと、衆人が教えるのではなく、その道のプロが教えるという工夫をしている。男性の場合、ここがポイント。また、必ず夜の交流(飲み会)や、有志による分科会みたいなものが発生している(細仕事・ウォーク).	男性に特化しているところ。男性の本物志向に合い、お酒に詳しい市民が教えるのではなく「○○ビールの○○部長が語る・・・」等にしていく。	1か所	時期による	容易	高齢者	男性	社協主導	未知数	緩やか	可能	

表4-4. 2次調査候補一覧(続き)

No	活動名	所在地	活動概要	ユニークな理由	活動場所	活動頻度	参加難易度	参加層	男女比	運営体制	運営資金	官民連携度	普及可能性
21	民間初の包括支援センター 「ウェルシアハウス」	埼玉県	白岡市と事業連携に関する協定を締結。両者の有する医療・介護の知識及び資源を相互に活用する。ウェルシアハウスでは、薬剤師による勉強会や、オレンジカフェ、成年後見制度のセミナーなど、地域住民が集まる場、学ぶ場、情報を得る場として活用されている。	民間初の包括支援センター。建物から建築にこだわっている。	1か所	多い	未知数	高齢者	女性が 多い	企業 主導	不明	不明	未知数
22	暮らしの保健室 (江戸川区コミュニティサロン)	東京都	多くの協賛企業を持ち、社会福祉振興事業として採択されている。地域の町会と一緒に介護予防のための健康教室等を開催している。企業参加の際には試食や試飲等も行う。地域の参加者は知識を得、企業は利用者情報を得ている。店舗内には高齢者関連商品が企業の協力のもと、とことろ楽しんでいる。	増えている暮らしの保健室である。講座やセミナー開催の他、歯科医・管理栄養士等、専門職同士の交流の拠点ともなっている。	1か所	多い	容易	高齢者	女性が 多い	自治体 主導	不明	不明	可能
23	伊豆・松崎・であい村蔵ら (企業組合であい村蔵ら)	静岡県	築150年の古民家での「ものづくり」を楽しむ居場所。60～90代の70数名が作り手として登録している。毎日、オープンしており、月水土日はランチとカフェを営業しており、近隣住民だけでなく観光客も立ち寄れる(木曜日定休、火金はものづくり楽校)。	テレビ番組「人生の楽園」で紹介され、観光客も立ち寄るほどの魅力的な空間。スタッフが70代の女性で、それぞれが特技を生かして参加している。内閣府エイジレス・ライフ社会参加活動事例受賞、厚生労働省「第2回健康寿命をのばそう!アワード」受賞。	1か所	多い	容易	高齢者	女性が 多い	参加者 主導	事業収入	密接	可能
24	かいらハウス	静岡県	障害福祉に携わってきた代表が開いた井生の居場所。月～金まで営業。「くつろぎカフェ」で誰もが自由に過ごせるほか、月1回の「おいかわ子ども食堂」、地元企業と協働で実施する就労支援の「交流ワークの場」、総合事業の通所型サービスBなど、多様な事業を実施。	行政だけでなく、社協や地元企業などとも協働し、多様な事業を実施している。	1か所	多い	容易	多世代	女性が 多い	代表者 主導	事業収入 補助金等	密接	可能
25	地域交流サロン「ばあちゃんち」 (植木山子育てセンター)	熊本県	熊本県が地域福祉支援計画に基づいて展開する「地域の縁がわ」の1つ。「ばあちゃんち」は独居高齢者が住んでいる築100年以上の家を2つの保育園が地域交流サロンとして利用。毎日9時半～15時までオープン。子育て支援、高齢者サロン、5,000平米の畑を活用した農産物生産、郷土料理の伝承などを実施。	500箇所以上ある「地域の縁がわ」は多様。 「ばあちゃんち」は、子育て支援のために畑付きの空き家を探していたグループが、広すぎた家、畑を持って余っていたばあちゃんの家を借りて事業ができた、かつ、誰よりもばあちゃんが元気があったというwin-winの事例である。	1か所	多い	容易	多世代	女性が 多い	自治体 主導	事業収入 補助金等	密接	可能
26	ダイニングカフェから風流 (生活クラブ風の村流山)	千葉県	サ高住、訪問介護、訪問看護、デイサービス等が入る複合施設の一部に設けられた地域交流スペース。月～土、11時～17時までオープン。厨房とカフェスペースがあり、13チームが日替わりでシェフを担当し、ランチを提供。ケアラーズカフェ、オレンジカフェの他、子ども食堂も月1回開催。流山市の委託で「ふれあいの家(一般介護予防事業)」も運営。	運営者である生活クラブが、閉鎖的になりがちが高齢者施設に外からの風を流したい、地域の人々が気軽に集まれる居場所を作りたいと考えて開設。高校生から男性だけのグループまで、毎日違うシェフがそれぞれの得意料理を提供している。	1か所	多い	容易	多世代	同数	団体 主導	事業収入	不明	可能

表4-5. 2次調査候補一覧(続き)

No	活動名	所在地	活動概要	ユニークな理由	活動場所	活動頻度	参加難易度	参加層	男女比	運営体制	運営資金	官民連携度	普及可能性
27	はっぴーの家ろっけん	兵庫県	サービスタ付高齢者向け住宅であるが、専断は地域コミュニティとの交流を日常的に促進する高齢者向けのシェアハウス、6階建て建物の中で1階部分が地域に向け開放した交流スペースとなっている。介護士と看護師が常駐する。毎日のように地域の多世代が集まり、各人が思い思いに過ごしている。イベント開催時には、多いときで100人以上の参加者が集まる。	「暮らしから看取りまでの世界一脈やかな老後を送る場所」をコンセプトに、高齢者の持病の症状や特徴を個性として活かす機会をつくる仕組みがある(空間デザイン、スタッフの対応、参加の自由度など)。オーナーの考え方や経験が、そのまま事業運営にも反映されている。	1か所	毎日	容易	多世代	同数	代表者主導	事業収入補助金等	緩やか	可能
28	IAあづみ くらしの助け合いネットワークあしん	長野県	住み慣れたところで住み慣れた家で、つつがなく安心して暮らす人々とともに実現する活動に取り組む。「寄り合い所」「支え合う場」「仕事づくりの場」「参加する場」として「仲間・健康・生きがいづくり」を実施。	団体の代表者がIA勤務時代のノウハウを活かし、地元地域の資源(五つくり畑・菜の花)を有効して活用高齢者の生きがいづくりを実践している。また活動拠点として「地域支え合いセンターあしん」を開設し、地域の互助を担っている。	1か所	多い	容易	高齢者	女性が多い	NPO主導	事業収入補助金等	密接	未知数
29	株式会社池田介護研究所	青森県	「子どもからお年寄りまでのワンダーランド」をミッションに、「かなえるデイサービスまる」 「居宅介護支援事業所まる」 「介護旅行事業」の3つの事業を展開。	現役時代に行っていた仕事や家事などの活動を無理のない形で再現し、生涯現役世代を目指す。デイサービスの農園にて野菜を栽培し、収穫した作物を漬物などに加工してパッケージングして店頭で販売するまでを、すべて利用者主体となつて実施。商品発案者には、売れた個数×1円が支払われる仕組み。	1か所	多い	容易	高齢者	同数	企業主導	事業収入等	密接	可能
30	コミュニティ・サロン ”ほっとスペースさつき”	東京都	「地域のきずな」「顔の見えるネットワークづくり」を目指す憩いと交流の場。事業運営の目的は、(1)高齢者・障がい者に対する支援(2)子育て・介護者に対する支援(3)世代間交流の促進。	大学と地域住民が非営利・協働で運営する地域の居場所。開設5年で延べ7,000人以上が利用。参加者は子どもから高齢者、障がい者まで幅広い。	1か所	やや多い	容易	多世代	同数	団体主導	事業収入補助金等	緩やか	可能
31	三世交代流広場 とんでん館	岐阜県	中心市街地商店街の空き店舗を賃借し、「とんでん館」を開館し、子育て支援、野菜朝市、手作り小物類販売、喫茶、各種文化教室、サロン事業などの館内事業およびPRを兼ねて「赤ちやんだつてクラシック」という幼児と保護者・妊婦を対象の手作りコンサートや「市民健康ウォーキング」「市民健康出前講座」の無料の館外事業を行っている。	事業の対象が、高齢者に限らず、妊婦さんからお母さん方、小学校中学年、高齢者と幅広い世代に利用していただいている。館外での企画イベントを行っている。	1か所	ほぼ毎日	容易	多世代	不明	センター主導	事業収入補助金等	密接	可能
32	介護予防講座・はつらつ憩サロン	兵庫県	介護予防を目的に60歳以上の市民を対象に実施。①健康表現体操(懐かしい歌の歌いながら体操します) ②健康コミュニケーション講座(初級対象に複数で会話しながらゲームを楽しみます) ③みんなで歌おう(日本の名歌、唱歌、なつかしの曲など)	①単なる体操でなく歌うことで呼吸し健康増進に結び付け。②脳と手を使い、さらにコミュニケーションを図ることで精神も活性化。③歌を覚えるのでなくくみ込んで歌うことにより参加しやすいくラススになっている。	1か所	多い	容易	高齢者	不明	センター主導	事業収入補助金等	密接	可能

表4-6. 2次調査候補一覧(続き)

No	活動名	所在地	活動概要	ユニークな理由	活動場所	活動頻度	参加難易度	参加層	男女比	運営体制	運営資金	官民連携度	普及可能性
33	ふれあい畑いこい	東京都	会員の手作り品の展示・販売をすると共に、地域社会への貢献に重点を置き、会員の自主性・主体的な活動の場となっている。また、小中学生の基礎学力向上を支援する学習教室も実施している。	会員のやる気と主体性、ボランティアの気持ちなどがなければ続かない事業であり、多くの市民の方に関心を持っていただく事業でなければならぬ。また、資金面については、自治体の協力がなしではやがていけない事業である。	1か所	ほぼ毎日	容易	多世代	不明	センター主導	事業収入補助金等	密接	未知数
34	人(つながり)・地域(安心サポーター)拠点づくり事業	鹿児島県	空き店舗を活用して、会員生産の季節野菜販売や、会員の手作り菓子とお茶等を提供しながら軽食喫茶を運営して、会員のふれあいの場・地域で孤立しがちな高齢者が安心して集える場として、シルバー人材センター会員2名が常時就業している。	会員がスタッフで運営しており、世代を問わず気軽に集える場として活用している。観光客向け体験プログラムも準備しており、地元住民と交流できる場として活用している。	1か所	ほぼ毎日	容易	多世代	不明	センター主導	事業収入補助金等	密接	未知数
35	子育て支援事業・シルバーママサロニス	広島県	子育て支援事業・子供の一時預かり。	会員が余暇を生かして、忙しい現役世代を助けることができる。低料金でサービスを提供できる。	1か所	ほぼ毎日	容易	高齢者	不明	センター主導	事業収入補助金等	密接	未知数
36	子育て支援「つどいの広場」ゆるり飯沼	長野県	乳幼児とその家族が好きな時間に利用できる場所として広場を開設。原則火曜日から金曜日の10:00～15:00まで開所。講習会やイベントなど楽しい企画を実施。就業会員が子育てアドバイザーとして子育てでの相談に応じる。	祖父母世代の会員が、広場での見守り、相談、イベント企画、子育て講習会企画運営を行う。	1か所	多い	条件あり	多世代	不明	センター主導	事業収入補助金等	密接	可能
37	こども見守り隊活動	沖縄県	資源ごみの回収業務において、収集車両が町内全域を巡回することから「こども見守り隊」を組織し、安心で安全な地域環境づくりをめざし、シルバー会員が日常の就業において子どもたちを犯罪から守るため、見守り活動を実施。①学校周辺のパトロールの実施 ②児童公園等のパトロールの実施 ③児童・生徒の見守り活動 ④登下校時の児童の安全確保 ⑤町はじめ、警察、学校、PTA等関係機関との連携調整。	資源ごみの回収作業の委託を受けて各地域を曜日ごとに巡回しているの、「こども見守り隊」として学校周辺のパトロール等を日常業務の中で実施している。	町内全域	多い	容易	高齢者	不明	センター主導	事業収入補助金等	密接	可能
38	放課後おさらい教室	熊本県	会員の経験と能力を生かし、保護者及び児童が安心して過ごせる場所の提供と、センター会員が元気で生きがいをもって活躍できる作業環境の提供を行う。放課後の小中学生を対象とし、帰宅までの時間における授業の予習・復習、月、年間の学習計画予定に沿って重点となる教科に対応できる会員を配置し、利用者へ対応する。	市街地ではなく、郊外で行っているところ。	1か所	多い	条件あり	高齢者	不明	センター主導	事業収入補助金等	密接	未知数
39	放課後児童事業	静岡県	放課後児童クラブを開設して小学生を預り、若い親世代が安心して子どもを預ける。	会員の特技や趣味をカリキュラムとして生かせる。	1か所	多い	条件あり	多世代	不明	団体主導	事業収入補助金等	密接	可能

表4-7. 2次調査候補一覧(続き)

No	活動名	所在地	活動概要	ユニークな理由	活動場所	活動頻度	参加難易度	参加層	男女比	運営体制	運営資金	官民連携度	普及可能性
40	工作教室指導補助	新潟県	市内小学校におけるロボット工作教室での製作指導。 市民の憩いの場・交流の場として、健康体操・各種講習会等を展開。喫茶ルームでは会員によるコーヒー・軽食の提供、マルシェには会員が育てた野菜・花や手作りケーキ、工芸品等を販売。	小学校におけるロボット製作指導での高齢者と小学生の交流	小学校	少ない	条件あり	高齢者	不明	団体主導	事業収入補助金等	なし	未知数
41	田んぼっ湖カフェ&マルシェ運営	滋賀県		ボランティア事業として立ち上げた後、多数の会員の応募があり昨年11月よりオープン・運営。毎日4~5名の会員ローテで運営。会員の会員による、市民のためのプラットフオームのスペースとなりつつある。	1か所	ほぼ毎日	容易	多世代	不明	センター主導	事業収入補助金等	密接	未知数
42	ふれあいサロン笑話庵	鹿児島県	地域住民ふれあい拠点(囲碁、食事、習い事等)・認知症カフェ(市委託による認知症予防相談場所)・英会話教室等(小中学生を対象に英会話教室)	当初はシルバー人材センターの会員募集のために開設したが、対象が幅広くなり小公民館のような状態になっている。	1か所	少ない	容易	多世代	不明	センター主導	事業収入補助金等	密接	未知数
43	笑いと健康お届け隊	兵庫県	過疎、高齢化が進む養父市では、高齢期に生じる筋力や活力の低下(フレイル)先送りし、健康で安心して暮らせる地域づくりを目指している。養父市と連携し研修を終了したシルバー人材センター会員が事業の指導員(隊員)として市内各地に出向き、共に元気なれよう活動。事業の主なプログラムは、運動、栄養、社会プログラムを一つの地域で1回60分・週1回の20回を6ヶ月で実施し、フレイル予防「毎日元気にクラス」教室を開催し、笑いと健康を届けている。	研修を終えたシルバー会員が、各地区に出向き「毎日元気にクラス」教室を開催している。高齢者が集う場の確立を明確く楽しく笑いを中心に教室が開催され、週1回の開催日を心待ちにしている地域の方々が多い。	1か所	少ない	容易	高齢者	不明	自治体委託	事業収入補助金等	密接	未知数
44	喫茶事業	大阪府	門真市内に会員がみずからが軽食を調理、提供する喫茶店『チエブクロー』を運営。メニューは約30種類のメニューを取り揃え常に新メニューの開発に取り組み現在15名の会員が就業し、活躍中。	会員による喫茶店の運営は全国的にもまだまだ少ない。まだまだ多くの課題を抱えるが会員の活躍する場の確保しシルバー事業を広く知らしめたい。この継続してゆきたい。	1か所	ほぼ毎日	容易	多世代	不明	センター主導	事業収入補助金等	なし	未知数
45	子育て支援サービス事業・子育てサロン「ほっと音く」	宮城県	利用者は生後6ヶ月以上の未就学児とその保護者が対象で、子育てサロンの中で見守りと、子供の一時預かりを行っている。市の子育て支援行事の託児や、イベント等の託児もを行っている。	①子供と高齢者世代の異世代交流の場となつて利用者が富谷の実家のつももりでも利用できてる。③高齢者の経験を話かし、行政のできない隙間のサービスをしている。	1か所	多い	容易	多世代	不明	センター主導	事業収入補助金等	密接	未知数
46	独自事業	栃木県	中心市街地にある建物の中に食事処を設け、高齢者の居場所を提供しながら、弁当宅配により地域住民の生活支援を行っている。	会員と地域の高齢者の交流の場となつている。また、買い物弱者の支援になつている。	1か所	多い	容易	高齢者	不明	会員主体	事業収入補助金等	なし	未知数

調査②：抽出された通いの場好事例に対するインタビュー調査

【方法】

(1) 2次調査対象好事例の選定

事前スクリーニングを通過した46件の事例に対して、2018年9月開催の調査研究事業検討委員会（業務担当委員8名）にて2次調査対象好事例の最終選定を行った。この際の評価基準は前述の事前スクリーニング評価基準同様とした。

(2) インタビューガイドおよびインタビュー

インタビューガイド（資料2）の作成にあたっては、中山（2009）による「住民組織活動が地域づくりに発展する過程」の5つのプロセス、すなわち①活動準備期、②活動意思決定期、③活動開始期、④主体的活動期、⑤地域展開期を参考に質問項目を検討した。さらに、本事業の目的に鑑みて、運営上の課題とそれに対する対応方法、官民連携の程度、運営資金、他地域での応用可能性についての質問を加えた。

インタビューは、事例に関与する団体と行政担当者（地域包括支援センター職員等含む）の両者に行うこととし、行政の関与が少ない事例には主催団体関係者のみにインタビューを行った。この際のインタビューはインタビューガイドを用いた半構造化インタビューとした。

表 5. インタビューガイド

インタビュー項目	具体的な内容	備考	
基本情報の確認	団体の活動の概要について		
	活動の内容	団体では、具体的にどのような活動を実施していますか。	
	活動の特殊性	同様の団体は他にもありますか。/主観的に活動は特徴的だと思いますか。	活動あるいは事業がユニークだと思う点を伺う。
	活動の目的	活動にあたって、どんな目的(目標)を持っていますか。/活動を実施することで、どんな効果があると期待しますか。	メンバーの方々が目指す効果を伺う。
	活動の頻度	団体は、どれくらいの頻度で活動をしていますか。(定期的に実施されている場合)活動日時を教えてください。	
	活動の範囲・広域性	現在、団体が活動している場所は何箇所くらいありますか。 団体の活動は、範囲にして大体どれくらいでしょうか。	e.g. 同じ町会内くらい、中学校圏域、区内、市内
	メンバー	団体の実施主体組織は、おおよそ何名くらいで構成されていますか。 団体のメンバーは、どれくらいの年齢層(男女比)で構成されていますか。	活動以外の場でのつながりはあるか。
	活動の運営	現在、団体の活動はどのような形で運営されていますか。	
	参加者	活動に参加されている方(参加者)のおおよその人数を教えてください。	活動が提供型なのか参加型なのかで聞き方を変える
		活動の参加者は、どれくらいの年齢層(男女比)で構成されていますか。	
活動の参加者は、大体どれくらいの範囲にお住まいですか。			
活動の参加者には、何か必要な資格・要件などがありますか。			
活動の歴史 ※もしインタビュー対象者が団体立ち上げに関わっていない場合はわかる範囲でインタビューを行う	団体立ち上げの経緯		
	発足時期	団体が発足してから、どれくらいの期間が経ちますか。	おおよその活動継続年数を伺う。
	発足のいきさつ	団体は、どのような経緯で発足しましたか(自治体や地域の実情との関係などを絡めて詳しく)。	この地域で団体を立ち上げようと思ったきっかけ。 <住民>当時、どのような問題意識を持っていたか等。発足時に中心となった人物の特性(地域での役割、自治会役員等の経験の有無) <自治体>どのような住民のニーズがみられたか等。発足時に中心となった住民(キーパーソン)の特性
		団体の発足は容易でしたか。 他地域と比較した場合、発足を容易にした地域特性(文化・環境等)がありましたか。	類似した活動が、過去や発足当時にあったか。 もともと何かをする際に、協力が得られやすい地域なのか。 例:老人会、地区行事(祭り等)、カフェなどの場に集まる習慣、地域の文化特性について尋ねる。
	発足時のメンバー	発足時のメンバーのおおよその人数を教えてください。	
		発足時のメンバーの年齢層・男女比の構成を教えてください。	
		発足時のメンバーは、もともと居住している地の人のみか、新たに居住した人も含まれていましたか。	中心となる特定のメンバーの特性。 何がその方々の活動の発足に結びついていたかについて尋ねる。
	発足当初の活動	団体を立ち上げて間もない頃は、主にどのような活動をされていましたか。	活動の内容、目的、頻度、範囲など。
		活動を開始して間もない頃は、主にどのような方が参加されていましたか。	人数、年齢層、お住まいの範囲など。
	当時の課題と対応方法	団体の立ち上げ/活動を開始するにあたって、どのような困難がありましたか。	
		それらの課題に対して、当時、どのような対応・工夫をされましたか。	
	活動の拡大や維持に向けて		
	官民連携の程度	団体の取り組みに、どの程度の自治体部署が関与・支援してきましたか。	
		行政と協働・連携して活動を行ったことはありますか。	
		今までに、自治体や民間などの助成金を受けたことはありますか。 自治体に求めることはありますか(活動上の希望など)。	
	専門職の関わり	医師、看護師、保健師、理学療法士、社会福祉士など専門職のかかわりはありますか	あるのであれば、どのように関わっているか?
	運営資金	団体の運営に関する資金はどのように工面していますか。	
活動の立ち上げ理由	発足時から、 ①活動内容(イベントや事業・講座数、活動拠点等) ②メンバー ③関与する個人や団体(グループ) ④参加者にどのような変化がありましたか。(数は増えましたか/減りましたか)(内容・質は変化しましたか)	発足当時からの変移について、数と質について尋ねる。 なぜそのような変化(発展/衰退/変わらない)していたのかについてできるだけ具体的に尋ねる。	
	この2~3年(最近)は、 ①活動内容(イベントや事業・講座数、活動拠点等) ②メンバー ③関与する個人や団体(グループ) ④参加者にどのような傾向がありますか。(数は増えていますか/減っていますか)(内容・質は変化していますか)	この2~3年(最近)の傾向について、数と質について尋ねる。 なぜそのような傾向(発展/衰退/変わらない)になっているのかについてできるだけ具体的に尋ねる。	
運営詳細	活動では、どんな地域資源(地域住民や商店街、住民ボランティア等)を活用してきましたか。 団体はどのような組織で構成されていますか(リーダーの有無)。/定期的な会合がなされていますか。		
課題と対応方法	活動を拡大する/維持するにあたって、どのような困難がありましたか。	現在も同様の課題に直面しているかどうか。	
	それらの課題に対して、どのような対応・工夫をされましたか。		
活動を実施したことによる効果			
参加者への効果	活動を通じて、参加者の外出頻度や身体活動は増加していると思いますか。		
	活動を通じて、参加者のコミュニケーション・会話量(対面・非対面)は増えていると思いますか。		
	活動を通じて、参加者の健康度は総合的に高まっていると思いますか(歩行機能や認知機能改善)。		
	活動を通じて、地域住民(参加者やそうでない人も含む)の健康や福祉への意識が高まったと思いますか。	変化とは健康行動や健康に関連する人とのつながりなどの変化、個人や地域全体にとって健康に係る利益が生れたか尋ねる。	
目的の達成度	団体の目的(目標・理念)は、どの程度達成されていると思いますか。	優良事例の活動では、当初の目的をどの程度、意識し達成できているのかを確認する。	
今後に向けて	活動継続における課題と対応方法		
	他地域における活動の汎用性(波及)	団体の活動は、他の地域でも実施可能だと思いますか。 (何故、この地域でこの活動はうまくいっていると思いますか。)	どんな要件(工夫)が必要だと思うか。 →地域のニーズ、地域特性、キーパーソン等
	課題と対応方法	今後、活動を継続していくにあたって、何か課題を感じている点はありますか。	
団体として、今後新たに実施しようと考えている取り組みはありますか。			

【結果】

調査研究事業検討委員会での検討の結果、18件の事例をインタビュー対象事例とした(表6)。インタビュー結果は、インタビューガイドの内容に沿って、①活動の背景・きっかけ、②活動の経過、③具体的な活動内容、④提供側のスタッフ、⑤利用者・参加者の概要、⑥活動の財源、⑦自治体等との連携、協働、⑧地域との連携、協働、⑨メンバーや参加者、地域への効果、⑩活動に当たって心がけていること、⑪今後の課題、⑫他地域での展開可能性、⑬事例の特色、の13項目に大別して示す。

表 6. インタビュー対象事例一覧

No	活動所在地	活動名
1	新潟県新潟市	新潟市基幹型地域包括ケア推進モデルハウス「実家の茶の間・紫竹」
2	岩手県盛岡市	フキデチョウ文庫
3	千葉県流山市	ダイニングカフェから風流(ふる)
4	兵庫県神戸市	はっぴーの家 ろっけん
5	岐阜県関市	親子三世代交流施設 とんてん館
6	静岡県賀茂郡松崎町	伊豆松崎であい村 蔵ら
7	東京都小平市	コミュニティサロンほっとスペースさつき
8	熊本県熊本市北区植木町	地域交流サロン ばあちゃんち
9	北海道札幌市	ホクノー健康ステーション
10	東京都杉並区	シニア総合研究協会
11	埼玉県川口市	NPO法人スポーツ・サンクチュアリ・川口
12	静岡県藤枝市	かいらハウス
13	長野県安曇野市	NPO法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん
14	石川県白山市	佛子園
15	埼玉県さいたま市	BABALabさいたま工房(ばばらぼさいたまこうぼう)
16	青森県八戸市	株式会社池田介護研究所
17	兵庫県芦屋市	芦屋市シルバー人材センターのはつらつ憩サロンと介護予防講座
18	神奈川県横浜市港南区	男のセカンドライフ大学校

【新潟市基幹型地域包括ケア推進モデルハウス「実家の茶の間・紫竹」】

(新潟県新潟市)

■活動の概要

子どもからお年寄りまで、市民一人ひとりが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちの実現を目指し、支え合いのしくみづくりをすすめるための拠点として新潟市基幹型地域包括ケア推進モデルハウス「実家の茶の間・紫竹」が設置されている（平成26年度より）。

この取り組みは、『地域の茶の間／ふれあいいいききサロン』の創設者である河田珪子氏（支え合いのしくみづくりアドバイザー）が代表を務める任意団体「実家の茶の間」と新潟市との協働で開設・運営されているものである。

実家の茶の間・紫竹の活動概要			
継続年数	平成26年～	地域での認知度	高い
活動頻度	毎週平日10:00～16:00	参加者の利用料	○月・水曜日：300円 ○火・木・金曜日：100円 ○子どもはすべて無料
提供側人数・男女比	22名（男性6人、女性16人）	公的補助	あり
提供側年齢層	50歳代が1名、60歳代が4名、70歳代が5名、80歳代が2名	自治体等との連携・協働	大きい
参加者数・男女比	年間延べ6,546人 （男性2,724人、女性3,822人）	地域住民の関与	大きい
参加年齢層	9割が大人、1割が子ども	地域貢献しているか？	貢献している
リーダーの存在	存在する	他地域で展開可能か？	可能

■活動の背景・きっかけ

運営団体の代表である河田氏は、夫の両親の介護のため、特別養護老人ホームでの仕事を辞め、住み慣れた大阪から新潟に戻る事となった。平成2年より、有償による助け合いのシステム「まごころヘルプ」を立ち上げた。立ち上げ後、「まごころヘルプ」の事務所に利用者や家族が立ち寄るようになり、自然に居場所のようになっていったことから、平成9年に「地域の茶の間」をスタートした。

「地域の茶の間」に参加していた高齢者の「このまま泊まりたいね」という思いを実現するため、地域の空き家を利用し、平成15年より常設型地域の茶の間「うちの実家」を始めた（平成25年に終了）。平成26年10月に、新潟市が取り組む地域包括ケアシステム構築のためのモデル事業として、東区紫竹の空き家で、新潟市基幹型地域包括ケア推進モデルハウス「実家の茶の間・紫竹」をオープンした。

■「実家の茶の間・紫竹」活動の目的

- ・参加者自らが役割を見出しながら、生きがい・やりがいを持つ
- ・お互いさまの助け合いが生まれ、自分らしく暮らすことができる地域づくり

■「実家の茶の間・紫竹」の活動を通じて期待される効果

- ✓ 困ったときに気軽に助け合える人間関係が生まれる
- ✓ 人と人とのつながり、人と社会のつながりや生きがいをつくる
- ✓ 知り合うことで、人の不自由さを知り、人へのやさしさが育ち地域に広がる
- ✓ 困ったときに気軽に助け合える人間関係が生まれる
- ✓ お互いさまの関係をつくり、地域に暮らし続ける安心感や楽しみを持つ
- ✓ 子育て中の親の孤独、不安、拘束感の解消
- ✓ 多世代、異文化の交流から伝統、文化の伝承（慣わし、作法、気遣い、生活の知恵など）
- ✓ 情報（防犯、防災、健康相談）の共有化

■活動の経過

当該事業の前身である「まごころヘルプ」は平成2年、河田代表の他、河田代表の理念に賛同するごく少数のメンバーの取り組みとして出発した。

(参考)「実家の茶の間・紫竹」開設に至る前史

当事業は、運営団体の代表である河田氏が平成2年から取り組みを始めたものであり、長い期間にかけて取り組んで現在の形になった。

前述のように、特別養護老人ホームで働いていた河田代表が大阪から介護退職し、新潟に戻った時、困ったときはお互いさまと助け合える社会を作ろうと決心した。そうすれば、自宅にいても様々な人たちが助けてくれるような社会になっていくと考えた。生活とリハビリ研究所（三好春樹氏）が主催していた「生活とリハビリ」講座を河田代表が2期生として受講した時に、三好氏は「寝たきりだから外に引っ張り出そう」「認知症だから外に引っ張り出そう」と提起していた。その言葉を実践する取り組みとして、様々な高齢者を外に引っ張り出して、長時間いられる居場所づくりを実践した結果が「うちの実家」であり、「実家の茶の間・紫竹」である。

具体的には、助け合い、居場所づくり（子どもから高齢者まで障がいの有無に関係なくいられるところ）、配食サービス、に取り組むことにした。

順番として、平成2年から、有償の助け合い（有償ボランティア）である「まごころヘルプ」の事業から取り組み始めた。

「まごころヘルプ」の取り組みをしながら、その事務所に自然に手助けする人、受ける人が集まるようになり、居場所づくりに発展してきた。

その後、平成9年から「地域の茶の間（社会性のある茶の間）」と名称がつき、新潟県長

期総合計画で全県普及に繋がった。平成 15 年から 10 年間は空き家を活用した常設型の居場所「うちの実家」を運営した。という居場所を作って、いろいろな高齢者に来てもらうようになった。

上記の「うちの実家」（「実家の茶の間・紫竹」の前身）は 10 年で閉じたが、新潟市から「うちの実家」を再現してほしいと要請されて、平成 26 年に新潟市基幹型地域包括ケア推進モデルハウス「実家の茶の間・紫竹」として市と協働で開設・運営により現在に至っている。

新潟市では、地域包括ケアシステムを構築するため、住民主体の介護予防、生活支援として支え合いのしくみづくりを推進しており、子どもから高齢者まで障がいの有無に関わらず気軽に集まり交流することのできる地域の居場所「地域の茶の間」を支え合いのしくみづくりの土台（ベース）としている。そのような取組みを広げるため、地域包括ケア推進モデルハウスを全行政区（8 区）9 カ所に開設しており、以下の場作りを展開している。

- ✓ 多様な関係機関、団体とつながり協働を学ぶ場
- ✓ 生活支援コーディネーター（支え合いのしくみづくり推進員）等の情報共有の場
- ✓ 保健師・作業療法士がそれぞれ月一回訪問し、介護相談・生活相談の場
- ✓ 家具などを活用した介護技術の習得などの一方、視察の受け入れなども行う日常的な研修の場

新潟市では、市内各区において、地域包括ケア推進モデルハウスを展開しており、それぞれ地域性は異なるものの、その地域性を生かした助け合いを目指すという共通した目的を持っている。そして、「実家の茶の間・紫竹」は全体のモデルとなる基幹型施設と位置付けられている。

■具体的な活動内容

運営は、参加者が自主的な手上げ方式で役割分担を決めて行っている。参加者それぞれが役割を見出しながら、建物改修や地元周辺地図の作成、昼食づくりや昼食の献立表の作成などを率先して手伝っている。毎日の日誌も当番が書いている。自分の役割ができることで、自分の居場所と思える場所になっていく。

「実家の茶の間・紫竹」には、子どもから高齢者まで様々な年代の参加者が来訪し、それぞれ得意なことが異なるため、特に共通のプログラムのようなものは用意せず、その人その人に合った過ごし方で過ごすようにしている。

決まりごととしては、「誰が来ても『あの人だれ?』という目をしない」「プライバシーを訊きださない」「その場にはいない人の話をしない」というルールが定められている。参加者皆がそうしたルールを守ることでほどよい距離感が保たれ、安心して過ごすことができるようになると考えている。

■活動の頻度

毎週月曜～金曜日の 10:00～16:00 に開設されている。なお、月・水曜日は昼食の提供も行っている。

■提供側のスタッフ

◆数、年齢構成、男女比等

現在のスタッフは 22 名である。この 22 名は、参加する住民が手上げ方式でスタッフとなっている。スタッフの平均年齢は 69.8 歳であり、年齢構成は、50 歳代が 1 名、60 歳代が 4 名、70 歳代が 5 名、80 歳代が 2 名などとなっている。

スタッフの男女比は、男性 6 人：女性 16 人であり、女性が多い。

◆スタッフの資格、専門職の関わり、スタッフに求められる資質等

スタッフの資格要件はないが、気遣いや気配りができること、ほどよい距離感を保てることなどが求められている。実際は、介護や医療、教育等の資格を持っているスタッフは少なくないのが実情であるが、適切な距離感が保たれた、快適な居場所が形成されている。

専門職の関わりは、区役所や地域包括支援センターの保健師が月 1 回訪問し、健康相談・生活相談に応じている。また、新潟県作業療法士会に依頼し、作業療法士を月 1 回派遣してもらい、参加者の相談に応じ、その方が本来持っている力を取り戻し、可能性を引き出すための支援で生きがいにつながるようなアドバイスをしてもらっている。

■利用者・参加者の概要

平成 29 年 10 月 1 日～平成 30 年 9 月末日における年間参加者数は 6,546 人であり、男性参加者が 2,724 人、女性参加者が 3,822 人である。うち 1 割程度は子どもの参加者である。

年齢制限はなく子どもから高齢者まで参加することができるほか、認知症であれ、外国の人であれ、障害の有無にも関係なく誰でも来ることができる。また地域も関係なく参加でき、いろいろな区や市外からの視察も多く、地域外の人たちと交流することも参加者にとって楽しみとなっている。

ただしこの場では、個人情報には立ち入らないようにしており、参加者の住所や疾病状況などを聞き出すようなことはせず、この場における交流を大切にしているが、参加者同士の情報交換や交流は自由である。

■活動の財源

◆参加者の会費等

参加者の会費は月・水曜日が 300 円（昼食代として別途 300 円）、火・木・金曜日は 100 円であり、子どもは全て無料となっている。

参加費を徴収しているため資金面で困ったことはなく、自治会費、保険料、当番交通費等もそこから支弁している。なお、平成 29 年度の収入は 321 万 5 千円である。

◆賛助会費

賛助会員から年会費 2,000 円 およそ 100 人が賛助会員となっている。

市の担当者も個人として、住民と同じ立場で賛助会員になっている。

◆公的補助等

立ち上げの際に新潟市から 40 万円の助成を受けたが、それ以外にかかった施設の整備(大掃除、水漏れの防止、障子の張り替えや備品の購入等)に係る備品や家具等の費用は、全て住民による寄付で賄った。また、エアコン、冷蔵庫、ガスストーブ等も企業からの寄付によるものである。

なお運営費用について、新潟市が家賃、光熱水費、電話代等の費用を負担している。そのほかの運営に係る費用は「実家の茶の間・紫竹」の参加費、バザー等でまかなっている。

■自治体等との連携、協働

新潟市と任意団体「実家の茶の間」は、地域包括推進モデルハウス「実家の茶の間・紫竹」が委託契約ではなく、協働運営の協定を締結して取り組んでいる。地域とのつながりを作っていくことが協定書にも書かれている。当初、新潟市からは委託契約したいとの申し入れがあったが、委託・受託の関係になると、ある種の主従関係ができてしまうため、それを避けた面もある。協働運営の形であることによって、行政の担当者も逆に気軽にこの場に出入りすることができ、職員・参加者も気兼ねなく活動することができるようになっている。

■地域との連携、協働

前述した通り、「実家の茶の間・紫竹」は地域の子どもから高齢者まで誰でも参加することができる点で、地域に開かれた場所であるといえよう。また、「実家の茶の間・紫竹」が開設していない日は、地域の老人クラブや子ども会が集まる場として利用することもある。

■メンバーや参加者、地域への効果

参加者は、実家の茶の間・紫竹に来ること、そして何らかの役割を果たすことが日課・生きがいとなっており、健康面あるいは精神的な拠り所になっているケースも多い。また、地域全体に、「お互いに支え合おう」という雰囲気、緩やかではあるが広がってきている。このような雰囲気の醸成もまた、地域への効果であるともいえよう。

■今後の課題

特になし。

■他地域での展開可能性

他の地域でも、地域性の違いはあるかもしれないが「実家の茶の間・紫竹」のような取り組みはできるはずである。

■本事例の特色（所感）

高齢者も若い人も赤ちゃんも、地域みんなが茶の間に集まって気楽に過ごしたり、交流する場が実家の茶の間・紫竹である。参加者一人ひとりが、ルールをまもりながら、ほどよい距離感を保ちながら、かつ積極的に関わり合う姿に、地域社会の理想像のような印象を持つ。河田代表の理念・目標とするところは、あくまでも地域の住民同士が強制されなくてもお互いに助け合う社会の実現であり、こうした取り組みが日本全国が増えていくことが望まれている。



＜参加者手書きの実家の茶の間・紫竹のルール＞



＜参加者手書きの視察・研修の予定＞



＜参加者手書きの仕事の当番表＞



＜活動の記録＞



＜内 観＞

【フキデチョウ文庫】

(岩手県盛岡市)

■活動の概要

平成25年7月より、高齢者の通所介護と障害者の自立支援施設、および図書室が一体となった活動を展開している。盛岡市の助成金事業として「子どもの居場所づくり」事業も行っている。高齢者の通所介護と障害者の自立支援施設、「子どもの居場所づくり」事業は公的な取り組みであるが、図書室については地域の人たちが誰でも自由に無料で利用できる、純粹に民間の取り組みである。

なお名称にある「フキデチョウ」は、屋根葺き職人が集まる町であった「葺手町」という旧町名に由来するものである。

フキデチョウ文庫の活動概要			
継続年数	平成25年～	地域での認知度	高い
活動頻度	ほぼ毎日	参加者の利用料	通所介護・障害者自立支援については、制度の定める自己負担額。図書室については利用料なし。
提供側人数・男女比	18人(男性2人、女性16人)	公的補助	あり
提供側年齢層	20代～60代 (概ね各年齢層均等)	自治体等との連携・協働	大きい
参加者数・男女比	年間延べ6,000人 (概ね男女半々)	地域住民の関与	大きい
参加年齢層	大人と子どもが半々	地域貢献しているか?	貢献している
リーダーの存在	存在する	他地域で展開可能か?	難しい

■活動の背景・きっかけ

フキデチョウ文庫の運営を手がける一般社団法人しあわせ計画舎の代表は、もともと有料老人ホームや通所介護事業所等に勤務していたが、その時から、地域に開かれた介護施設を街中で展開してみたいと考えていた。

そうした中、平成25年に盛岡市で、本に関するイベント（東京で言えば「神保町ブックフェスティバルのようなイベント）があり、その中のトークセッション「本の町もおかを考える」に感銘を受けた。その場では、行政の担当者、書店の社員、大学教員が活発に意見交換したが、他の地域では例の無い斬新な取り組みが必要であることや、もっと社会と交流できるような拠点を作っていく必要性などが提起された。そのトークセッションを聞いて、代表の中で、地域の図書室と介護事業所を融合して展開するイメージができあがってきた。

そのアイデアを持って、岩手大学産学官連携の担当セクションに相談に訪れたところ、偶

然そのトークイベントに参加していた行政の担当者が岩手大学の産学官担当者として出向しており、折よく相談に乗ってもらうことができた。その担当者から、トークイベントに参加していた大学の先生を紹介頂いたほか、学生にも声をかけて頂いた。その結果、岩手大学の3人の学生が「本と福祉のまちづくり」を研究テーマ・卒業論文のテーマに取り上げて、フキデチョウ文庫のコンセプトメイキングに積極的に参加してくれた。

その学生たちはワークショップも開催して、どのような施設なら地域の人たちが利用しやすいか、地域との関わりを持ちやすいか、等について、近隣の住民の方々や地元工務店にも参加してもらい、具体的な場所の選定やレイアウトも含めて議論を深めてもらった。このような議論を経ながら、あわせて内部のデザインも固めていった。もともと代表は、高齢者が住み慣れた場所で、これまでできていた生活を支援する取り組みをしたいと考えていた。そのため、高齢者が自分の足で歩いてやって来られるように、また、屋外で手軽にレクリエーション活動ができるように、住民の住宅の近隣でサービス展開することを第一義に考え、条件に沿うこの物件を見つけるに至った。

このようにフキデチョウ文庫は、地域の住民の人たちを含めていろいろな人たちのアイデアを盛り込む形で、作り上げていったものである。これまでの福祉施設や事業所では、提供側が施設を建てた後に、内覧会を行って地域住民の人たちにお披露目するような形が多いが、そうした例とは異なり、建てる前から地域の人たちの意見やアイデアを反映するようにした点が、極めてユニークな点である。代表は、施設の場所を選ぶ段階から、地域の人たちの意見を聞きながら進めていけば、地域の人たちに、「自分たちの施設だ」という意識を持ってもらうことができ、トラブルもなく円滑に介護事業に取り組めるようになるのではないかと語っている。

■発足時のメンバー

発足時のメンバーは、当初10人ほどの職員であった。利用者がいてもいなくても、きちんと通所介護・障害者自立支援の事業が展開できるようにスタッフを揃える必要があり、その点は制度の求める要件に沿って行われた。当初からスタッフは近隣の人がほとんどであった。現在のスタッフも近隣の人が多くを占める。

発足時のメンバーは、現在1人しか残っていない。誰でも自由に出入りできる図書室と一体化した事業展開をしているため、そのコンセプトに肌の合わないスタッフが存在することもやむを得ないことであろう。子どもたちが誰でも自由に出入りできたり、いつでも誰でも食事を摂ることができるようにしていたりするため、例えば行儀の悪い子どもや挨拶ができない子どもの対応が難しい（我慢できない）と話す職員もいる。また、通所介護・障害者自立支援事業の利用者以外の来訪者（例えば子どもなど）が怪我をした時に、誰の責任になるのかといった点を厳密に考えるべきとする看護職もいる。そうしたことを受容できる職員が残り、受容できない職員は去っていくことになる。これらの事態に際しての柔軟性は、フキデチョウ文庫のような施設の職員に求められる資質として非常に重要な点であろう。

■活動の経過

フキデチョウ文庫は地域住民の人たちと一緒に作り上げていったものとは言うものの、開設後半年ほどは利用者が非常に少なかった。そのうち、漫画目当ての子どもが徐々に来るようになって、その親も来るようになると、「フキデチョウ文庫なら安心だ」という口コミによる情報が伝わって、図書室の利用者が拡大していった。図書室利用者の拡大に伴って、地域のケアマネジャーの関心も高まり、高齢者の通所介護事業の利用者も増えていった。

■具体的な活動内容

フキデチョウ文庫の建物は2階建てである。大まかには、1階が障害者の自立支援を行うフロアであり、2階が高齢者の通所介護を行うフロア（ホールや活動スペース）である。その区分けはそれほど厳密ではなく、フロアに関係なく活動することも多い。また、通所介護の入浴で用いる風呂は1階に設定しているため、通所介護を利用する高齢者も1階や2階を行き来することになる。ここを来訪する利用者は、あまりフロアを気にせずに利用している。1階、2階を問わず、至る所に本が収納されており、どのフロア・どの場所でも自由に本を読むことができる。

フキデチョウ文庫に収蔵されている本は、主に地域住民の人たちから寄贈されたものであり、貸し出しカードに記入すれば誰でも自由に無料で借りることができる。なお、本を寄贈すると記念品がもらえる仕組みとなっている。また、在宅に住む高齢者に対する支援を地域の人たちと交流しながら進めていくことを最優先に考えている。その点については行政の担当者を認識していることから、フキデチョウ文庫の活動にも理解が深い。

一方、通所介護事業に関する行政の実地指導等では、専用スペースの確保や、施設外サービス（散歩等）の根拠づけを指摘されたこともある。すなわち、レクリエーション・外出活動やリハビリテーション、認知症予防などをケアプランに盛り込んで、きちんとした根拠に基づいて実施してほしい、ということである。指摘を受けて、外出・散歩の仕方等については、マニュアル化がなされている。具体的には、少ない職員で多数の利用者を外出させない等の決まりごとを設定しており、介護保険サービスとしても適正な運営がなされている。

実施主体の法人は一般社団法人しあわせ計画舎である。しあわせ計画舎は、これまで述べてきたような活動だけでなく、フキデチョウ文庫の場所を利用して活動する様々な団体の支援も行っている。現在、フキデチョウ文庫を利用している団体は、福祉関係で4～5つほど、趣味活動の関係で1～2つ、大学（岩手大学・岩手県立大学など）等がある。具体的には、生活困窮者を支援している団体、難病の当事者・家族を支援する団体、精神の障害者や支援者の団体、地域の一般の方々が高齢者・障害者のお話を聞く団体、趣味の団体など多様である。近隣地域だけでなく、遠方にある団体もある。

■活動の頻度

原則として、年間365日、9:00～17:00の時間帯で活動している。その時間帯には、誰

でもフキデチョウ文庫にやってきて、図書室等を利用することができる。場合によっては、保護者が帰宅するまで本を読んでいた子どもが滞在するケースや、大学生が地域の人たちを交えてゼミ報告をしたいといったケース等については、時間を延長して開放（貸し出し）している。

■提供側のスタッフ

◆数、年齢構成、男女比等

フキデチョウ文庫全体で職員は18人おり、一般の通所介護児施設と同様に、ローテーションで勤務している。通所介護の職員が図書室の業務も担当しているし、介護保険の相談に来た人たちには、通所介護の相談員が相談に乗ったり説明したりしている。相談員の1人が地域の窓口を担当しており、高齢者以外の近隣住民の相談に幅広く対応している。学校、商店街、町内会、役所、社協等、外部機関とのやり取りは、代表が行っている。

スタッフの年齢層は、20代～60代であり、各年齢層が均等に配置されているイメージである。全体の職員の男女比は、男性2人、女性16人であり、女性が圧倒的に多い。

◆スタッフの資格、専門職の関わり、スタッフに求められる資質等

職員の中の資格の状況について、有資格者は15人、資格のない職員は3人である。

有資格者は、（重複もしているが）社会福祉主事が5人、社会福祉士が1人、栄養士が1人、介護福祉士が3人、看護師が4人である。18人全員がホームヘルパー2級を保有しており、初任者研修を受講している。

前述したように、フキデチョウ文庫は誰でも自由に利用できる施設のため、様々な人たちも来ることになり、そうした人たちにも対応できることが、やはり職員の資質として求められる。あらかじめ決められた業務だけでなく、突発的な業務にも柔軟に対応できることが求められる。

■利用者・参加者の概要

高齢者の通所介護における定員は18人であり、1日の利用者数は12～13人である。障害者の自立支援の利用者数は、1日1～2人である。地域の団体が場所を借りて活動を行うケースも含めて、大人の利用者は年間延べ2千人程度である。「子どもの居場所づくり」事業については、年間の延利用者数として概ね4千人ほどである（子どもは1日10人+α程度が来訪する）。

食事をする人が年間延べ1千人くらいおり、様々な相談に乗りながら食事をとって頂く形が多い。年齢層は、大人と子どもが半々くらいである。男女比は、大人・子ども通じて概ね半々くらいである。

■活動の財源

◆参加者の会費等

介護保険サービス等については、介護保険料・公費による収入と、制度の枠組みに則した自己負担額がある。

図書室等の利用については、原則として、利用者の負担はない。この場所を利用して他の団体がイベントを実施するようなケースについても、費用負担は発生しない（無料で貸し出している）。他の団体が講師を招いて勉強会を開催するようなケースでは、（資料作成や講師の交通費などの）実費程度を徴収するのは認めている（逆に、営利目的の会費徴収等は認めない）。

◆公的補助等

盛岡市の「子どもの居場所づくり」事業の助成金の金額について、定時の時間内における対応分として年間 235 万円、時間外における対応分として年間 30 万円の助成金を受けている。

昨年までは、「子どもの居場所づくり」事業における食事の食材費として年間 1 千食分の助成金も頂いていたが、通所介護の食材のストックを活用するケースもあり子どもだけの費用を算定することが難しいこと等から、本年度からは助成金は受け入れずに持ち出しで食事を提供するようにしている。

■活動の拡大

施設全体のコンセプトは開設当初から全く変わっていないものの、発足当初から見て、相談支援の活動は大きく広がっている。特に開始後 2~3 年目くらいから、子どもを中心とする相談対応が増え始め、予想以上に拡大してきてきた。相談に対応するためには、傾聴等を含めてやはり相応の人手が必要になっており、会計事務所からも、そうした予算をきちんと確保しないと本業（通所介護・障害者自立支援）の取り組みを圧迫すると指摘された。

そうした指摘を受けたのが開設後 4 年目頃のことであったが、折しも盛岡市の「子どもの居場所づくり」の助成金の紹介を受けた。2017 年 6 月に申請を行った結果、申請が受理され助成金を受けることができた。

ここ 1~2 年の変化についても、子どもに関わる相談が増えており、課題を抱えている家庭が増えている印象がある。具体的には、夫婦間の DV や進学資金・生活資金の課題、引きこもりの問題など、様々な面で課題が増えている。

■自治体等との連携、協働

盛岡市の地域福祉課・社協・青少年センターなどの公的機関とは、非常によく連携が取れている。様々な相談を受ける中で、子ども・大人・障害者の別に関わらず、公的機関の支援が必要と感じるケースについては、適宜公的機関の担当者につないでいる。さらに対応が必要と感じるような時には、多機関連携のケース検討会議に事例として提出して検討してもらい、そうした場で支援の体制を整えてもらうようにしている。反対に、公的機関につなぐまでもなく、フキデチョウ文庫のスタッフに相談することで気が済んでしまう＝当事業所

の対応で解決してしまうようなケースも多い。

行政に対する要望については、現在のところ特になし。盛岡市は、フキデチョウ文庫に対して非常に協力的である。むしろ、市役所以外の機関が縦割りになっているような傾向がある。例えば、地域包括支援センターは、高齢者対応が中心のため、子どものことを相談することが難しい面がある。そうした面が柔軟になっていくと、もっと地域住民の人たちが安心できると思われる。

■地域との連携、協働

「フキデチョウ文庫は、地域に開かれた介護施設が地域資源としてどこまで役割を果たせるかという社会実験に取り組んでいる」と考えてほしい。地域に開かれた介護施設を展開することによって、行政のコストを下げられるのではないかと考えている。例えば民生委員のなり手も少なくなっている状況にあり、そうした役割・機能を代替する形で当事業所のような取り組みが拡大していく必要があるのではないかと考えている。

そのため、フキデチョウ文庫の活動に地域の人たちが参加して頂くことも極めて重要であり、実際に地域の方がボランティアとして活動することも多い。職員の中は、自分の子どもが図書室を利用するようになって、その縁で働くことになった方も含まれている。

■地域との連携、協働の例

地域との連携・協働の例として、図書室を利用していた子どもの親が看護師等の資格を持っているために、相談の末正規職員になってもらったケースや、子どもがお世話になっているという理由で食事を作りに来てくれるケース、小学校からフキデチョウ文庫に通っていて、高校生になってからボランティアとして協力するケース、自治体から依頼され、就職の前段階（予行演習的に）ボランティアとして活動しているケースなどが挙げられる。住民の方々もいるなど、このように、地域の人たちが様々な形でフキデチョウ文庫と連携・協働し、当該活動を支えている。

■メンバーや参加者、地域への効果

効果の捉え方は様々であるが、効果を感じるケースは多い。

例えば路上生活をしてきた人がフキデチョウ文庫に来訪したことを契機に来訪者との交流が生まれ、最終的に就職・自立を実現したケースや、地域の中での孤立状態を解消したケース、引きこもり状態から脱却し、地元で居場所づくりの活動をしているケースなどが挙げられる。

また学校PTAの会議でも、食事をしていない子どもがこれほど多いとは気付かなかった、と言われるケースもある。地域の状況を把握するという意味でも効果のある取り組みであると考えている。また、通所介護の利用者の状態にもよい影響があると考えている。例えば一般の人たちの趣味活動のイベントに、通所介護の利用者が一緒に参加したりすることで、

認知症の予防や介護予防につながっていると感じるケースが多い。通所介護利用者の意識が変わってきて、地域を良くしようという意識も高まっていく。それもまた、広い意味で介護予防、認知症予防につながっていると感じている。

また、通所介護利用者が地域住民と会話したり交流したりすることで、介護保険制度について知るきっかけとなる可能性もある。例えば介護保険の利用者負担は1割であること、残りは社会全体の保険料や公費で賄われていること等が改めて認識されたりすることも、取り組みによる効果の一つであろう。

以上から、フキデチョウ文庫を開設した当初の目的は、現在のところ十分に果たされていると判断される。もともと、地域に開かれた介護事業所を作るとどうなるのか、という実験の意味もあり、その結果を示すことはできていると思われる。

■今後の課題

現時点での課題は、特段思い当たらない。新たに行ってみたい取り組みについて言えば、利用者の家庭における課題が複雑化、重複化しているので、そうした点の解決を引き続きこれからも図っていききたい。そのためには、アウトリーチの活動も重要になってくる。訪問活動、あるいは訪問している他機関につなぐような取り組みを展開してみたい。どこに相談しに行ったら良いのかよく分からない、という意味で困っている人たちも多いため、そうした取り組みを展開することで、より一層、行政コストの低減につなげていくことができるものと期待される。

利用者の家族会も展開してみたいが、人間関係の難しさも考えられるため、家族ひと括りではなく、姑さんの会とか、お嫁さんの会というように、グループ化して立ち上げてみようと考えている。将来的に活動拠点を拡大していく考えは今のところなく、ずっとこの場所で展開し続けたいと考えている。

■情報発信について

情報発信については、フキデチョウ文庫からはあまり積極的に発信しないようにしている。テレビ等に出るとややバイアスがかかってしまう面があると考えている。情報発信を行わずに、近隣にどのように情報が伝播していくか、そうした面も社会実験のつもりである。ただし、利用者が情報発信することは自由である。

■他地域での展開可能性

他地域でフキデチョウ文庫のような取り組みを展開することは難しいのではないかと。

大切なのは、地域住民の人たちと一緒に、場所選び、デザインなどを検討していくことであり、コンセプト設計の段階から、地域の人たちに参加してもらうことが欠かせない。そうした取り組みを他地域で実践していくと、自ずと他地域ではフキデチョウ文庫以外の形になっていくのではないかと。

現在、岩手大学の学生が久慈市と共同で、漁港の住民の交流活性化の取り組みを検討しているが、漁港には漁港に適合した事業・取り組みがあると考えている。

■本事例の特色（所感）

盛岡市の市街地の、古くからの街並みが残る一角にフキデチョウ文庫は存在している。地域住民の人たちがコンセプトづくりにも参加したというだけあって、周囲と非常によくマッチした雰囲気を持っている。介護保険の通所介護施設であることを忘れさせるような、自然で違和感のない存在になっている。室内に入って、1階、2階とインタビューでお邪魔したが、とても居心地の良い空間であり、通所介護の利用者と、図書室を利用している子どもたちもごく自然に共存している。こうした施設は、わが国では非常にユニークであり、自分の住んでいる地域にも、ぜひフキデチョウ文庫のような施設がほしいと真剣に考えた。



＜フキデチョウ文庫の玄関口＞



＜入口近くにある掲示板＞



＜館内には本がたくさんあり、
全て貸し出ししている＞



＜1階の奥は相談スペースとなっており、
そこにも本がある＞



＜本を借りたい人は貸し出しカードに記入＞



＜2階の通所介護フロア・キッチン＞



＜2階の通所介護フロア・スタッフのステーション＞

【ダイニングカフェから風流(ふる)】

(千葉県流山市)

■活動の概要

「ダイニングカフェから風流」では、「色々な色で輝きましょう」を理念として掲げ、地域の方が集まる場所、地域の方を見守る場所として、カフェを運営している。高齢者のみならず、すべての方が集まれるカフェを目指し、地域の方が気軽に来られる居場所づくり、ボランティアの方が活躍できる場づくりを進めている。カフェは高齢者住宅に併設されており、医療・介護・看護・食・育児が連携して地域の力となり、住み慣れた地域で暮らし続けられる拠点となることを目指している。

流山市の「高齢者ふれあいの家支援事業」の受託を受けている生活クラブ風の村のカフェ施設内の地域交流スペースにおいては、認知症の方とその家族向けの集まりである「オレンジカフェ」、介護の悩みを相談できる集まりである「介護者の集い」等も実施している。

ダイニングカフェから風流の活動概要			
継続年数	2014年～	地域での認知度	高い
活動頻度	○ケアラズカフェは毎日 ○オレンジカフェは月1回 ○介護者の集いは2ヶ月に1回	参加者の利用料	○飲食代は利用者負担 ○オレンジカフェの参加費は100円 ○介護者の集いは200円
提供側人数・男女比	主にボランティアスタッフ13人 (全員女性)	公的補助	あり
提供側年齢層	45～75歳くらい	自治体等との連携・協働	あり
参加者数・男女比	○オレンジカフェは15～25人 ○介護者の集いは数人	地域住民の関与	ボランティアスタッフとして カフェの運営を担う
参加年齢層	大人と子どもが半々	地域貢献しているか?	貢献している
リーダーの存在	存在する	他地域で展開可能か?	可能

■活動の背景・きっかけ

「生活クラブ風の村」は、赤ちゃんから障がい者、お年寄りまで、幅広い事業に取り組み、人生のすべてのステージで必要とされる支援、応援をすることを目指し、地域づくりの視点から福祉を考える社会福祉法人である。同法人のうち、流山エリアの運営を担当する「生活クラブ風の村流山」が、「ダイニングカフェから風流」の運営母体である。

生活クラブ風の村流山では、従前から、「流山市高齢者ふれあいの家支援事業」の受託を受け、地域の方々が集まれる場所を提供する取り組みを進めてきた。2014年に現在地(流山市東深井)に移転。サービス付高齢者住宅と併設する形でダイニングカフェから風流を開

設し、周辺地域を対象に“最期まで住み続けられる地域づくり”を目指して活動を開始している。

■具体的な活動内容

カフェでは以前より継続中の流山市高齢者ふれあいの家支援事業に加え、カフェを開設した2014年よりケアラーズカフェおよびワンデイダイニングを、2016年からは子ども食堂を開始した。詳細は以下の通りである。

◆ケアラーズカフェ

介護する人を無償でケアする場。日々の介護の中での悩みを、同じような立場の人と相談・共有・情報交換し、互いの支え合いを促進する場となることを目指す。毎日15～17時まで開店。ケアに関する講座等を定期的に行っている。

◆ワンデイダイニング

月曜～土曜のランチタイム（11～15時）に、日替わりで地域の料理好きな人たちがランチやディナーを作り、お客様に提供する運営方法の店。調理師免許がなくても、料理好きな方であれば誰でもシェフ登録ができる。安心安全な食材を使ったメニューを提供するレストランが多い。1日に30食程度を提供している。

◆子ども食堂

2016年4月から子どもが一人でも利用できる食堂を開始。食を大事に考える地域のボランティアが一人でも多くの地域の子供たちを支えるべく運営している。

◆オレンジカフェ

認知症の方や、認知症の方を介護している家族、地域住民が気軽に参加し、ほっとする場所。認知症サポーター養成講座参加者やケアラーズカフェの立ち上げに関わったメンバーが主体的に運営に参加している。活動はカフェ内の地域交流スペースで毎月22日の13時半～15時に開催しており、前半は健康体操やシナプソロジー、笑ヨガ、歌、回想法を、後半はおしゃべりカフェを展開している。なお、参加費として100円を集めている。

◆介護者の集い

介護の悩みや介護保険のこと等を相談できる集い。地域包括支援センターや市介護支援課の協力を受けている。偶数月に1回、12～14時に介護者のお喋り会を開催している。施設の看護師やケアマネジャーも相談者として参加している。

（流山市高齢者ふれあいの家支援事業）

施設内の地域交流スペースにおいて、健康麻雀、健康体操、囲碁、ピアノ・パソコン教室等を開催。部屋は1時間150円で誰でも借りることができる。なお「高齢者ふれあいの家」とは、家にとじこもりがちな地域のおおむね65歳以上の高齢者が自由に集まり、①高齢者の健康、生きがい等に関する趣味活動又は教養講座等の開催による高齢者相互の交流、②高齢者と子ども等との世代間の交流を行う施設をいう。

※以降本稿では、施設内の地域交流スペースにおいて行われている「オレンジカフェ」や「介護者の集い」に特に注目して記載する。

■運営側のスタッフ

カフェ及び地域交流スペースを活用した通いの場（オレンジカフェ、介護者の集い等）は、生活クラブ風の村流山の主導の下、ボランティアスタッフが主となり運営している。当初は、生活クラブ風の村流山のスタッフの関与の下、ボランティアスタッフ 10 名弱で運営が開始された。ボランティアスタッフ数は現在では 13 名となっている。

当初は 6～7 人のスタッフ（シェフを除く）で運営を行っていたが、現在は 2 人でシフトを回せるほどになっている。これまでにスタッフの半分が入れ替わったが、パート形態を導入することで人数的には増加している。運営方針は、ボランティアスタッフ全員が集まる月に 1 度の「ケアラーズ会議」で決定している。

◆数、年齢構成、男女比等

ボランティアスタッフ数は現在 13 人。全員が地域在住の女性であり、年齢層は 45～75 歳くらい。過去に男性が 1 名いたが、仕事の関係で現在は不参加となっている。

◆スタッフの資格、専門職の関わり、スタッフに求められる資質等

ヘルパーの経験や、ケアマネジャー資格を持っているスタッフが多い。特にオレンジカフェでは、認知症予防の活動に参加することから、スタッフには認知症予防サポーター講座に参加してもらっている。

「笑ヨガ」等の個別コンテンツについては、専門の講師を外部から招聘している。講師の専門資格の有無については講座内容による。口腔ケア講座や介助方法教室等のプログラムでは専門職の講師に来てもらうが、それ以外はスタッフでも行えるプログラムとしている。また、スタッフの中で防災に関する資格を有している方が施設の防災面にアドバイスする等、資格保有者には積極的に運営に関わってもらっている。

■利用者・参加者の概要

介護者の集いへの参加者は 1 回当たり数人であり、必ずしも多くない。広報活動が行き届いていないこと、介護者は内にこもる傾向があること等が要因と考えられている。

一方、オレンジカフェは 1 回あたり 15～25 人となっている。男女比率は、男性 1：女性 4 程度である。

■活動の拡大

活動に参加するボランティアスタッフは、入れ替わりながらも、当初よりも人数が増えている。施設を訪れた方のうち、ケアラーズカフェや子ども食堂を手伝いたいとして、ボランティア参加してくれる方が増える等、地域住民が役割を持って働くことができる場所となっている。

利用者は、設立当初は認知症の方とその家族が多かったが、現在では施設周辺に住む元気な高齢者も多くなっている。この変化に伴い最近では、当初の想定よりも介護予防に関する講座や取り組みが増えている。講座内容としては、当初は鑑賞会（落語等）を中心に行っていたが参加者からの反応が芳しくなかったため、参加型の講座に変えたところリピーターが増えた。過去の経験から主体的な目的意識が伴わないと人は集まらないことがわかってきた。

■活動の財源

民間事業であるカフェ部分については、生活クラブ風の村が運営資金を全額支払っている。「流山市高齢者ふれあいの家支援事業」の対象として、施設内の地域交流スペースにおいて行われている官民連携事業については、市から支援費が支給されている。支援費では不足する部分については、一部利用者から料金を徴収するが、大部分を生活クラブ風の村が負担している。

◆市からの支援費

市からの支援費は、市の規定により、利用人数・実施回数により限度額を設定して支給される。

◆生活クラブ風の村の負担

社会福祉法人生活クラブが内部留保金を社会還元事業に充てることで、民間事業であるカフェ経営と「流山市高齢者ふれあいの家支援事業」の赤字分の運用費用を捻出している。

■自治体等との連携、協働

流山市からは「流山市高齢者ふれあいの家支援事業」の委託を受け、支援費支給、情報提供・情報発信、講座企画・講師派遣等の支援が行われている。

◆情報提供・情報発信

市の紹介で、他地域（埼玉、横浜等）の認知症カフェを見学学習したことにより、施設の事業のビジョン形成に役立つとともに、施設と市との連携関係の強化にもつながった。「オレンジカフェ」は市介護支援課とともに準備会を結成し、地域の諸団体、民生委員等と一緒に話し合いの場を持ちながら開設した。

市はHPや広報誌で、オレンジカフェや流山市高齢者ふれあいの家支援事業の受託事業の広報支援をしている。

◆講座企画・講師派遣

市から新たな講座に関するアイデアが寄せられたり、講師が紹介されたりする等の支援が行われている。これらにより立ち上がった講座もある（100歳体操等）。講師については紹介のみならず、市が注目する分野（音楽療法等）では、市が費用負担をして講師を派遣するケースもある。

■利用者やスタッフ、地域への効果

ダイニングカフェから風流は、「関わる全ての人が笑顔になれる」を活動の目的として、「集い、出会う場を作り、孤立しない地域づくり」を目指している。そのような目的の達成に向け、スタッフは日々利用者に接しており、カフェ運営による効果が目に見える形で表れ始めている。具体的には、以下のような効果である。

◆利用者への効果

うつ病での施設入居を検討していた方が子ども食堂でのボランティア活動を通じて明るさを取り戻した事例や、レクリエーション活動やボランティア活動などの形で施設に貢献しようとする高齢者が現れた事例などがあり、利用者への効果を実感している。

◆スタッフへの効果

ボランティアスタッフのうち1人が自ら発案して子ども食堂を始めた。そのスタッフは、流山市内の子ども食堂のネットワーク充実に貢献している。

■困難への対応

◆開始当初

<ビジョンの設計、講座内容の再構築>

施設のビジョンを固めるまでは試行錯誤の繰り返しであり、心地よい居場所とするための会議を開き、メンバー間で意見を出し合いながら施設づくりを進めてきた。

現在地に移転する前はマンションの一室を借りて活動を行っており、おしゃべり会、健康麻雀、陶芸、体操等の講座を提供していた。現在地に移転後は施設上の制約から陶芸、体操等の人気講座が提供できなくなった（【陶芸】陶芸を行う際にカフェの空間内を通行しなければならないため。【体操】講師が通えなくなったため）ため、テーマ設定と講座内容の再構成が必要となった。流山市から新たな講座に関するアイデアをもらったり、講師の紹介を受けたりしつつ、100歳体操等の新たな人気講座を立ち上げていった。

<利用者の集客>

当初は、カフェの利用者、ふれあいの家支援事業の利用者を集客するのに苦労した。生活クラブ風の村流山の組合員、市役所、包括支援センター、自治会の回覧板等へのチラシ配布を行ったり、市にはHPや広報誌で広報支援をしてもらったりしたが、当初は1日の利用者数が数名等のケースも見られた。

広報機会として最も効果的だったのは、地域の生活情報誌である「なちゅら」（2017年7月発刊、毎月20日発行）であると感じている。同誌に特集記事としてメンバー全員の写真と活動内容が掲載されたことにより、利用者が急速に増大した。その後は、口コミで着実に利用者の輪が広がっている。現在も「なちゅら」は、毎月オレンジカフェと子ども食堂の活動を掲載してくれている。

◆拡大・維持期

<交通利便性の向上>

最大の課題は、ダイニングカフェから風流が交通利便性の悪い場所に立地する中、カフェやふれあいの家支援事業の参加者をどのように集めるかである。最寄駅が遠く（徒歩 20 分程度）、周囲にバスも通っていないため、高齢者が気軽に訪れる立地環境にはなく、来たいと思っても来ることができない方も少なくない。以前は施設でバスを借りて送迎を行っていたが、施設運営と送迎の両立が難しく、現在は行っていない。訪れる参加者が増えれば講座やイベントを増やすことは可能なので、高齢者向けの地域循環バスを利用する可能性等を含め、交通対策を今後も検討していく。

<講師等の安定的確保>

講師やシェフを安定的に確保することが課題である。100 歳体操を市の公園で行っていたが講師の日程が合わなくなり講座を閉鎖することになった、カフェのシェフをしてもらっていたスタッフが転勤等の事情からやめざるを得なくなった等のケースがみられ、その穴埋めには困難を伴うことが多い。

■今後の課題

今後のテーマの一つとして世代間交流が挙げられる。から風流では子ども食堂を手掛けているため、子ども世代、親世代の利用者も見られている。これらの層と高齢者層との接点を多くして、異世代交流を充実させていくことが、地域交流のさらなる活性化につながると考えている。子ども食堂で手品を披露する高齢者とそれを楽しみ・応援する子どもたちの姿に、世代間交流への可能性が感じられている。

■他地域での展開可能性

から風流をオープンする際、他地域（埼玉、横浜等）の事例見学を実施している等、地域の方が集まる場所や地域の方を見守る場所づくりに向けた活動は他地域でも実施されており、活動自体に特殊性のあるものではない。しかし、展開するにあたっての最低限の要件として、行政やその他の方々との地域のつながりがあることが挙げられる。関係者間で情報交換をすることにより発見や知恵が生み出されるため、行政だけではなく地域の企業や団体等とつながりを持ち、支援を得ることが重要である。

社会福祉法人等が内部留保を社会還元事業に充てることで運用費用をねん出し、行政等が“何かを行いたい”と思っている人たちをつなげて仲立ち、官民が連携して互いに情報提供・交流することにより、地域性に応じた取り組みが生まれてくると思われる。

■本事例の特色（所感）

から風流は官民を問わず、地域の人々が連携しながら、知恵を出し合いながら、それぞれの役割を担いながら、開設され、地域に根付いてきたカフェである。

流山市としては以前から、オレンジカフェのような認知症患者カフェの必要性を感じていたものの、市だけではなかなか実現に至らなかった。しかし、地域一体となった福祉の実

現に強い思いを持つから風流のスタッフが声を上げ、市が介在して、地域の民生委員やボランティアの方も巻き込み、その立ち上げのためのミーティングを頻繁に行ったことにより、現在のオレンジカフェが開設された。行政と民間が同じ土俵で対等な立場に立ち、施設の必要性の確認と運営の評価を行っていることが、よい結果に結び付いていると思われる。

また、市職員と民間スタッフの協力関係を保ち続けることも必要である。地域包括ケアシステムの在り方は地域のニーズに合わせて多様化することが自然であり、官民がともに地域の課題を発見し、地域づくりを進めてことが重要である。そのためには、このような活動の推進が一部のキーパーソンに依存することなく（市職員の異動や民間スタッフの退職により停滞することなく）、継続的に実践される仕組みを構築することが求められる。

オレンジカフェ

3年目
 ☆手遊びを入れた音楽療法
 ☆ながいき体操
 ☆回想法
 ☆笑ヨガ
 ☆シナプソロジー

認知症を抱えるご夫婦も参加



現在は20名余りが定着 時には、近隣のグループホームの方も参加も。
 ケアラーズカフェチーム、地域包括職員、民生委員、介護支援課



珈琲やビールを飲みながら、居心地の良い時間を過ごす。
 介護の苦勞話を聞いてもらうと気持ちが楽になる。

ケアラーズカフェ

次第に参加者主体の活動へ

ダイニングカフェをきっかけに「ふれあいの家」「風の村サロン」の和を広げるキーマンが参加！



風の村サロン 流山



第1回 オレンジカフェ東深井-ケアラーズ+流山市介護支援課



地域交流スペースを活用して、認知症の方やご家族が、ホッとできる居場所作り。

初回は音楽療法の単発プログラム。スタッフと参加者含めて60名弱参加

認知症の妻とご夫妻の満面の笑み！



<オレンジカフェの概要（資料：ダイニングカフェから風流）>



〈ながいき体操（体操、ストレッチ）〉



〈笑ヨガ〉



〈ケアラズカフェ〉

【はっぴーの家 ろっけん】

(兵庫県神戸市)

■活動の概要

「はっぴーの家ろっけん(以下、はっぴーの家)」は、分類としてはサービス付高齢者向け住宅であるが、実態は地域コミュニティとの交流を日常的に促進する高齢者向けのシェアハウスである。はっぴーの家は、神戸市長田区の下町である本町商店街と六間道商店街に隣接し、2016年12月に開設された。

はっぴーの家は、入居高齢者が地域の住民や子どもと生活やレクリエーション活動を共有できる居場所を提供している。ここでは、日常での出会いを通して多世代が家族のように交流する「昭和の長屋暮らし」が再現されており、子どもも大人も賑やかに「お互い様な」暮らしを満喫している。こうした環境が刺激を与えて、入居高齢者は「遠くのシンセキより近くのタニン」との触れあいのある介護生活を楽しむことができる。

はっぴーの家のコンセプトは、「暮らしから看取りまでの世界一賑やかな老後を送る場所」である。

はっぴーの家 ろっけんの活動概要			
継続年数	平成27年(2015年)～	地域での認知度	高い
活動頻度	通年営業	参加者の利用料	一室月額10万5千円から(食費3食月4万円別)、医療介護にも対応
提供側人数・男女比	4.5人のスタッフで、男女比は3対7程度	公的補助	あり
提供側年齢層	30代～50代	自治体等との連携・協働	大きい
参加者数・男女比	毎週200人程度、男女ほぼ半々	地域住民の関与	大きい
参加年齢層	高齢者と大人が中心で子ども参加	地域貢献しているか?	貢献している
リーダーの存在	存在する(株式会社Happy代表)	他地域で展開可能か?	地域特性に依存

■活動の背景・きっかけ

はっぴーの家を運営する株式会社 Happy は、元来リノベーション事業、特に古民家の再生事業を請け負う会社である。1995年の阪神淡路大震災で甚大な被害があった神戸市長田区では倒壊や建て替え需要もあって空き家が急増し、地域のコミュニティも失われた。

株式会社 Happy の代表は、自治体の依頼もあり、空き家対策や居場所づくりなどの街づくり事業をサポートする中で、高齢化が進む地域で昔のようにご近所付き合いがある生活

の場所を作れないかと考えるようになった。代表は生まれた街で震災復興を眺めつつ、当時の行政が進める駅前の大型集合住宅は「ハコモノ」主導タイプであり、人と人とのつながりを置き忘れたようだ、と生活者の目線で実感していた。

実際に、若者が好意的なのは、大規模再開発地区ではなく海側のローカルタウンでの新しい街づくりであった。海側では、既存の再開発に飽き足らないアーティストやクリエイターが増えていた。代表自身の大家族生活の実体験に基づいて、多世代のコミュニティと暮らしを連携すれば様々な社会問題を解決できるのではないかと、ケアサービス付きのシェアハウスづくりの構想に結びついた。代表自らが、祖父祖母を含む15人ほどの三世代大家族で育った経験があり、そうした生活こそが理想的と考えた。自身の成長についても、読書習慣と他人と会うことの重要性を実感し、自分の子育てにも地域のコミュニティとの関わりが必要であると強く感じていた。

代表は、本事業について、「入居者には、できるだけ元気で長く、各人に最適な医療と介護を整え、看取りまでもできる一貫した体制を整えたい」としている。はっぴーの家が目指しているものは、特に目新しいことではなく、昭和の暮らしを今風に再現してみたいということである。まさに「昭和の長屋」を実現したコミュニティ作りであるといえよう。

■発足時のメンバー

発足時のメンバーは代表を中心に、地域住民を含む賛同者が多数協力した。

■施設の概要

はっぴーの家は6階建てで、2階から6階までが入居者の部屋である。壁紙や内装はフロアごとに変えている。1階がリビングルームで居場所の提供、2～6階に全44室の個室がある。建物1階のリビングは港のイメージで、2階から6階の各フロアは、「昭和テイスト」「アジアン・カルチャー」「アメリカン・デザイン」などのテーマで統一された壁紙やインテリアがあり、家具・雑貨等が置かれている。

全44室の中で現在約20室が空室であるが、良好なコミュニティを維持するために、最初から満室までの募集は行わず、毎月一室ずつ程度のペースで入居を進めている。そのため、満室になるまでには1年以上かかる計画である。入居者募集は随時であり、日常の様子やイベントのレポートをいつもSNSで発信し、それを見た方が入居を希望するケースがほとんどである。人気は高く問い合わせは多い。

個室は約20平米の面積で、個室家賃に生活相談料（安否確認含む）と管理費を含む月額10万5千円から提供している。また、医療や介護サービスのほか、入居者への食事の提供、体験ショートステイなども実施している。

■活動の経過

はっぴーの家立ち上げでは、コンセプトやビジョンを掲げてこれに賛同するメンバーと

協力して運営していく方式を採用した。まずは、街の人にもメリットがある福祉事業モデルは何か、ということに代表は考えた。そこで、地域住民や商店街の方々も含めて「この場所に介護施設や地域コミュニティ拠点を作るにあたって、ご意見や協力してくれる方を募集します」という呼びかけを行い、賛同するメンバーを集めた。

この取り組みは、「奉仕したい」というボランティアではなく、自分も参加して「これがしたい」という意欲のある人に来てほしいとの思いからであった。阪神淡路大震災で一般的になった「何でもやります」といったボランティアは募集していない。また、この施設を利用するに際してどのような機能がほしいか、どのように使いたいかなどのニーズをタウンミーティングで集約した。

「自分勝手なアイデアでも良いので、実現性をみんなで検討してほしい」として、100人程度のメンバーによって事業計画が作成された。2年前のはっぴーの家オープニングイベントには、近所の住民を中心に400人以上が集まるなど、交流の場として地域住民に温かく受け入れられている。

■具体的な活動内容

はっぴーの家では様々な活動が行われている。一例として、誕生日パーティーや食事会、コンサート、将棋カフェ、映画上映会、世界旅行の写真展示、廃材アート展示、お菓子作り、LGBT理解の講演等の様々なイベント・レクリエーション等が日常的に開催されている。

フロアには子どもたちのゲームや卓球台・トランポリン等の遊具、ピアノや楽器、工芸作品などが置かれているが、これらは地域の人々が持参したものである。はっぴーの家はあくまでも集いの場の提供を行うのみであり、イベントに参加した一人ひとりが主役となって、多様な活動が広がっているのが現状である。また、リビングに併設するキッチンが開放されており、地域の人々が食材を持ち寄って料理を作り、食事をシェアすることも多い。材料費については、参加する大人で割り勘するというルールになっている。

なおこうした活動の様子は随時、ブログやSNSで発信されている。

■活動の頻度

原則として365日利用可能である。文字通り「いつもオープン」を旨としており、日本中の介護施設の中でも一番他人に接している介護施設ではないか、という自負がある。

■提供側のスタッフ

◆就労者の雇用促進

清掃や軽作業に従事しているのは近隣の障害者福祉施設の入所者であり、障害者雇用を積極的に推進している。

スタッフは介護職だけではなく、スポーツ・インストラクター、子育て世代の移住者等のソーシャルコミュニティに興味のある人、他に異業種の経験者も多い。はっぴーの家として

はそうした異業種の方の思いや技術を重視している。

また介護業界では異色であるが、スタッフは常に充足していることから求人広告は出していない。興味のある求職者には実際に訪問してもらい、現場を体験してコンセプトを共有して欲しいとの考えを持っている。

◆スタッフの資格、専門職の関わり、スタッフに求められる資質等

代表本人を含め、従業員の中には介護師資格を持っていないスタッフもいる。必要な医療サービスや介護サービスは既存の病院や療養所にアウトソーシングしており、医療や介護ありきのサービスではなく、介護に結びついた居場所づくりというコンセプトを実践している。連携する医療機関や介護事業者とは緊密な協力関係を築いている。

■利用者・参加者の概要

オープンから2年が経った現在では、毎週200人程度の人が集まるようになった。施設利用者に対する効果もみられはじめている。例えば、要介護レベル5の入居者がお酒を飲めるようになり、参加者に交じって踊るほどの元気を取り戻したこともある。入居者が楽しんでくれていることが一番大きな効果であると考えている。参加者が楽しめないような活動や体験は強制せず、各人が、目的や意欲をもって活動してほしいと考えている。

はっぴーの家を利用するのは高齢者や大人だけではなく、近隣小学校の学童や中学生も含まれている。自主的な活動や遊びのルールを決めて子ども同士がアイデアを出してうまく活動している。夜には近所の大人達や旅行者がお酒を飲みを集まってくる。色んな人と会えるという噂も広がり、旅行情報を求めて外国人旅行者の訪問も多い。

このようにはっぴーの家にはゲストハウス的な側面もあり、実際にこの体験を活かして近隣にゲストハウスを作って経営することも今後の計画に含まれている。

■活動の財源

◆参加者の会費

会食は割り勘が原則である。はっぴーの家で販売・提供する飲食はメニューごとに料金を設定している。

◆公的補助等

サービス付高齢者向け住宅、訪問介護ステーションとして認定されており、公的な補助を活用している。

■活動の拡大

運営母体である株式会社 Happy は、明石市で訪問介護ステーションとして看護機能を有する空き家の再生事業も計画している。すべて居場所作りという意味では同じコンセプトである。また近隣地区では、はっぴーの家のノウハウを活かしたシェアハウス事業も計画している。

■自治体等との連携、協働

行政とは開設当初から連携しており、イベントに関する広報や開催の協力を得ているが、行政の協力ありきではなく、独自でも情報共有や交流を進めている。

この数年で、福祉行政のあり方や介護制度も変わってきて、かなり前向きになった印象がある。ただし、現場にいる民間と行政では現場に対する距離感がまだ大きいと感じている。行政とディスカッションする機会は多いが、法律がネックになっていると感じるケースがあるとの話もしばしば聞かれるという。

■地域との連携、協働

地域との交流は当初から前提となっている。イベントの参加促進と運営には、地域の協力が欠かせない。町内会や商店街組合とのイベント協賛にも参加しているが、こうした既存コミュニティの高齢化が著しいことが大きな問題である。はっぴーの家のリビングでは、買い物に行く母親が赤ちゃんを保育ベッドに寝かせて、近所の子ども達はその赤ちゃんの面倒を見ると言った様子が見られるほどに、地域への浸透・定着が実現している。

■メンバーや参加者、地域への効果

はっぴーの家を通して、子育て、介護、日常生活を豊かにできる仕組みを作って、どんどんこの街の価値を上げることができる。この街をもっと面白い場所にしたいし、移住者を増やして、活気あふれる街になればと、代表は期待している。

また、近接する六間道商店街で、アトリエ兼ワークショップ工房を開いている。ここでは、若手のクリエイターやアーティストが集まり、様々な文化や芸術活動が展開されている。

■困難への対応

◆開始当初

はっぴーの家では、入居者と地域住民とで目前の問題を、みんなで考えながらその場で解決しつつ今に至っている。大切なのは、社会活動に意味があるかどうかということであり、はっぴーの家での活動が近隣住民を含めた参加者に共有され理解が深まっていくことが重要である。

子どもが勝手に遊ぶ中で、転倒や衝突などの安全対策は課題である。子どもが騒ぎ過ぎたり喧嘩したりすると、そばにいる高齢者が叱ったりなだめたり調整したりする。人が集まるリビングでは、うまく調整機能が働いている。子ども達は独自のルールで遊びや活動をうまく管理している。大人も子どもも気分よく遊びたい、交流したいと考えているので大きなトラブルには発展しない。なお、子どもも遊びに来るだけではなく何か役割を探している。例えばお手伝いする内容を自分達で壁に書き出して、その役割を果たし、積極的にコミュニティに参加している。役割を期待されると嬉しいことは、大人も子どもも同じなのだろう。自発的に掃除したり、小さな子どもの面倒を見たり、大人と話すことは生活体験として貴重で

あり、子どもの成長に地域コミュニティが生み出す成果が見られている。

■今後の課題

はっぴーの家は、業界のトップランナーとして現場のニーズに基づいたプロトタイプを作ろうとしている。この事業が様々な問題をクリアすることで得た成果が制度化される、といったスピード感がほしい。グローバル化の波の中で古い体制のままでは、どこかで息詰まってしまう懸念もある。日本は少子高齢化の当事者であるために、この問題を目前の課題として捉えるべきであり、IT や AI、IoT 等の新しい科学技術を活用することで対応できると考えられる。そのために一介護施設を IT 化するのではなく、業界全体を睨んで人手不足やコストアップを解消する大掛かりな工夫や仕組みが必要である。

■情報発信について

はっぴーの家の紹介は、ホームページ等では公開していない。この理由は、一般的な介護施設でありがちなように、施設概要や仕様を打ち出すことにより、自分達の機能や提供サービスを限定したくない、といった考えがあるようである。

Facebook (<https://www.facebook.com/rokken.happy.home/>) で活動内容を発信することはあるが、社会福祉事業は、料金、食事やハード面の機能などの仕様で特色を出すものではない。そこでの暮らしぶりを説明し、体験することで共感を得るべきであると考えている。なお、メディアの取材やレポートも多数ある他、行政による講演会、シンポジウム参加などには積極的に協力している。

■他地域での展開可能性

兵庫県加古郡播磨町にも同種の福祉施設を開業しているが、別の地域で同様な事業が成り立つとは限らないことが分かってきた。下町の長田町というローカルな特色が交流をうまく促す機能を形作っていると感じる。

■本事例の特色（所感）

卓球部のない中学校の生徒が「卓球をしたいねんけど…」といえ、こうした声に応じて卓球台を譲ってくれた近所のひと、卓球台を置くスペースを提供したはっぴーの家、卓球台に集まる子どもと大人。子どもの声に本気で応える住民がいる。

ゲームや宿題をしにくる子ども達、買い物帰りに寄り道する大人、入居高齢者へ人生相談する住民、お喋りがしたい人、商店街で素材を買いキッチンで料理する食事会当番、「神戸に行くなら寄ってみたら」と外国人旅行者等々で賑わいが絶えないはっぴーの家のリビングルームは、それぞれの目的で自然体にいられる不思議な場所として機能している。

近所の人の見守る「目」、支え合うやさしい「手」、開かれた「心」、思いやる「言葉」が、労働集約型の介護福祉事業を上手に回している。人手不足が常態の介護施設で、求人には困

らないという。

はっぴーの家の玄関では、看板を掲げていない。外から見て何をしているのかが分からないというところが、目的を決めない多用途施設のあり方を示している。地域のつどい、子ども食堂、高齢者の居場所、障害者就労支援、文化や芸術活動推進など多くの役割を果たしているのひとつの看板を掲げることはない。外部の人間との交流で生まれた入居高齢者の「はっぴー」な笑顔が看板であるかもしれない。



＜はっぴーの家 ろっけんのコミュニティ＞

＜リビングの卓球台は作業台兼用＞



＜リビングのキッチンと図書コーナー＞

＜談話スペース＞



＜地域の住民が集う＞



＜遠くのシンセキより近くのタニン＞



＜星ばあちゃんを囲んで世界の輪＞



＜年齢、国籍、障害を超えて＞

【親子三世代交流施設 とんてん館】

(岐阜県関市)

■活動の概要

中心市街地商店街の空き店舗を賃借し、親子三世代の交流を目的とした場として「とんてん館」は開館された。館内事業（子育て支援、野菜朝市、手作り小物類販売、喫茶、各種文化教室、サロン事業等）、館外事業（「赤ちゃんだってクラシック」という幼児と保護者・妊婦を対象の手作りコンサート、市民健康ウォーキング、市民健康出前講座等）を行っている。

運営母体組織は、公益社団法人関市シルバー人材センターである。関市等の補助金を受けつつ、自主財源も投入しながら、館の運営を行っている。

※「とんてん館」の名前の由来は、関市を代表する産業の一つである刃物を鍛錬する音からとったもので、トンテンカンのリズムが子どもにも親にも心地よい響きとなり、心に残るよう願って名づけられた。

とんてん館の活動概要			
継続年数	約10年間(平成20年10月～)	地域での認知度	高まっている
活動頻度	平日	参加者の利用料	○イベント:実費程度 ○サロン:1日100円 ○各種教室:400円程度
提供側人数・男女比	4人(女性4人)	公的補助	あり
提供側年齢層	70歳前後から後半まで	自治体等との連携・協働	大きい
参加者数・男女比	年間約4,600人 (男性2:女性8)	地域住民の関与	大きくはないが
参加年齢層	子育て家族、小学生、高齢者	地域貢献しているか?	貢献している
リーダーの存在	存在する	他地域で展開可能か?	条件が揃えば展開可能

平成17年に関市と近隣5町村のシルバー人材センターが統合し、広域をカバーするセンターとなった頃から、地域で子育てを行う家族に対し、子育て経験者であるセンターの高齢者等が支援を行う「子育て支援事業」（母親が就業する間の個人託児等）を実施してきた。これらの事業をさらに拡大・充実することを目指し、平成20年、空き店舗を活用して「教育」「子育て」「環境」を柱とする三世代交流広場を創出するという事業アイデアを国の企画提案方式事業に提出。採択を受け、国・市の補助金を受けながら「とんてん館」を開館するに至った。本事業は、中心市街地活性化対策を目的としたもので、子育て支援班、手作り班、朝市班をつくって、ふれあい広場、いきいき学び教室、野菜の販売（朝市）、手作り品の販売、特産品コーナー等の活動を始めた。

■活動の経過

とんてん館開設後5年目を迎えた平成24年に、市長を囲んで車座集会を行い、高齢者同士が中心市街地でふれあい、楽しむ居場所づくりの必要性が話し合われた。これを受け、翌平成25年からはとんてん館内に「にこにこサロン」（①各種教室用、②ヘルストロン・卓球・ビリヤード用、③囲碁将棋・麻雀用の3部屋）を設置し、さまざまな教室を提供する活動を開始した。高齢者等が立ち寄り、休憩し、語らい、健康づくりと娯楽目的でひと時を過ごせる「高齢者のための街なかオアシス」となるサロンの運用に対しては、市から別途「高齢者溜まり場創造事業」の補助金を受けている。

にこにこサロンの設置により、子供、親、高齢者の三世代が集まり、交流する「親子三世代交流施設」というとんてん館の位置づけがより明確になった。

■具体的な活動内容

とんてん館内は、主に子育て親子向けのスペースである「託児コーナー・キッズコーナー」、主に高齢者向けのスペースである「にこにこサロン」、喫茶コーナー、小物展示販売コーナーから成っており、三世代が集まり、遊び、学び、コーヒーを飲んで語らい、また地域の方々の手作りの小物を売買することができるようになっている。手掛ける活動や教室は多彩である（下表参照）。新しい活動・教室は、とんてん館の来館者や運営スタッフからのアイデアや意見を集め、運営委員会（シルバー人材センターの理事、監事等がメンバー）に諮った上で新設される。

とんてん館は月曜日から金曜日の9時から16時の開館であり、水曜の朝市は8時半から11時頃まで開催される。

■運営メンバー

シルバー人材センターの運営委員会メンバーの主体的参加の下、館の日々の運営は、センターのパートタイム職員2名（月・水・金勤務者と火・木勤務者）2名と、会員のうちの10名程度（「ばあば」と呼ばれる。当番制で勤務）で運営されている。シフトを組み合わせながら、毎日、センター職員とばあばの2～4名程度が館に出勤している。運営メンバーの男女構成比は男性1：女性9程度。子育て支援（託児・育児）を行うため、メンバーには保育士資格の保有や託児育児の研修修了が必要となるが、その他の資格等は必要ない。

資質としては、目配り・気配りができ、来館者に「実家の親・祖父母・兄弟が迎えるような雰囲気」で接することができること等が挙げられる。

とんてん館事業一覧

種類	活動・教室	実施場所
館内 事業	子育て支援（託児・育児）	託児コーナー・キッズコーナー
	手作り小物販売	小物展示販売コーナー

	喫茶（セルフサービス）	喫茶コーナー
	野菜朝市	館入口等
	刃物研ぎ（朝市実施時実演）	館入口等
	各種教室（習字、絵手紙、朗読、古典、コーラス等）	にこにこサロン
	サロン事業（ストレッチ体操、各種体験教室、囲碁・将棋、健康マージャン、電位治療器、卓球、ビリヤード等）	にこにこサロン
館外事業	市民健康ウォーキング（年2回、定員50名、参加無料）	オリジナルコース
	「赤ちゃんだってクラシック」コンサート（年1回、中部学院大学と共催、0～3歳のお子様連れの親子・祖父母・妊婦を対象、定員100組）	中部学院大学ホール
	市民健康出前講座（年1回、定員50名、講師は大学教員・医師・薬剤師ほか）	市保健センター等
	関市民健康福祉フェスティバルへの出店（手作り班の作った小物類の販売等）	フェスティバル会場

月間スケジュール（2018年11月）

月	火	水	木	金	土	日
			1 9:00 蕎麦打ち 10/13/14 ストレッチ	2 13:30 マジック教室	3 文化の日 休館日	4 休館日
5 9:30 朗読教室	6 10/11 ストレッチ	7 野菜朝市 9:30 コーラス教室	8 10/13/14 ストレッチ	9 13:30 ばあば みんなであたお♪	10 休館日	11 休館日
12 9:30 習字教室 13:30 大正琴	13 9:30/13:30 はがき絵教室 10/11 ストレッチ	14 野菜朝市 9:30 コーラス 9:30 バランスボール	15 10:30 ばあばとあそぼ 9:00 蕎麦打ち 13/14 ストレッチ	16 13:30 マジック教室	17 休館日	18 休館日
19 9:30 朗読教室	20 10/11 ストレッチ	21 野菜朝市 9:30 バランスボール	22 10/13/14 ストレッチ	23 勤労感謝の日 休館日	24 休館日	25 休館日
26 9:30 習字教室 13:30 大正琴	27 9:30/13:00 ストレッチ 9:30/13:00 はがき絵教室	28 野菜朝市 9:30 古典を学ぶ	29 10/13/14 ストレッチ	30 11:00-12:00 ママランチ会 13:30 お煎茶を楽しむ会		

資料：とんてん館だより

<利用者>

平成29年度のとんてん館の利用者数は、館内利用者（喫茶・市イベント時を除く）が4,631

人、館外行事（コンサート、ウォーキング、健康づくり出前講座）参加者は430人余である。このうち館内利用者数は、平成25年度：1,279人→26年度：2,390人→27年度：4,152人→28年度：4,217人→29年度：4,631人と年々増加している。平成29年度の教室別の利用者実績は下表のとおりである。

利用者層は、①妊婦、0～3歳の子供とその家族、②小学生、③高齢者等からなるが、イベント等は広く市民に呼び掛けを行っており、上記①～③のみにとどまらない。利用者の男女構成比は男性2：女性8程度となっている。

教室等別利用者数

教室等	利用者数	教室等	利用者数
ストレッチ	1,994人	バランスボール	115人
囲碁	506人	卓球	44人
はがき絵教室	360人	コーラス教室	180人
習字教室	312人	朗読教室	216人
大正琴	80人	古典を学ぶ	108人
ヘルストロン	29人	マジック教室	154人
ばあばみんなでうたお♪	62人	親子	307組
真向法	144人	むかし乙女カフェ	20人

資料：とんてん館資料

■活動の拡大

高齢化、高齢利用者によるロコミ等により、にこにこサロンを活用する高齢利用者は着実に拡大しており、多くの教室で定員超過が生じる状況となっている。一方で、託児コーナー・キッズコーナーを利用する親子層については、少子化、学校等による子どもへの学習支援活動の強化等の影響を受け、利用者数が減ってきている。

■活動の財源

活動の財源は、①とんてん館の収入、②自主財源、③サロンに係る関市補助金からねん出している。とんてん館の年間運営費用（経費）は280万円程度であり、収入は40万円程度である。経費から収入を差し引いた額の50%（120万円程度）を市から補助金として得ている。残りの120万円程度はシルバー人材センターから自主財源として投入している（平成29年度）。

運営における赤字分を行政（関市）と民間（シルバー人材センター）が半分ずつ担う仕組みとなっており、民間側にも相応の資金拠出力がないと成立しない事業である。なお利用者からも、各種教室への参加やサロン利用に対する費用を徴収している。

また、シルバー人材センターによる会員人材の派遣事業が拡大しており、派遣収入も増加している。過去にとんてん館の運営費負担を重く感じた時期もあったが、現在ではセンター全体の収益性向上に伴い、とんてん館への安定的な運営費拠出が可能となっている。さらに

関市からはにこにこサロン事業に係る補助金を受けており、補助金額の算出式は、(補助金額) = ((とんてん館経費) - (とんてん館収入)) × 50%となっている。とんてん館の収益性が向上するにつれ、市の負担も少なくなる構造となっている。

■自治体等との連携、協働

とんてん館による子育て支援活動や、高齢者溜まり場創造事業は、市長や市職員との協議・連携の下で企画・実現してきた背景がある。また、シルバー人材センターの事務局長であり、とんてん館運営の主導者でもある岡田氏は市のOBでもあり、市との連携を密に事業を進めている。

市は、とんてん館で新たな取り組みがあると市の広報誌に取り上げたり、市の広報資料にとんてん館等のチラシを同封して配布したりする等、とんてん館事業を広報面で支援している。また上記のように、運営費に対する補助金提供を行っているほか、市保健センターの出前講座制度を活用し、医師や薬剤師等の専門職を講師として派遣したり、イベント等の場所を提供したりする等の支援を行っている。

市の高齢福祉課では「生涯現役プロジェクト」を立ち上げ、「高齢者を支えるまち」ではなく「高齢者が支えるまち」づくりに向けたアクティブシニアの養成に注力しており、その拠点としてとんてん館を位置付けている。

■メンバーや参加者、地域への効果

◆参加者、地域への効果

とんてん館は、三世代交流広場として、地域の親の子育て支援と、地域の高齢者の居場所づくりに努めてきた。その意味からまずは、利用者が気軽に、頻繁に立ち寄ってくれる場所となることを目標としてきた。現在の年間利用者 4,600 人超は、この目標がある程度達成されてきていることを示す結果と考えられる。

また、とんてん館への来館やとんてん館スタッフの関与を経て、子育てに悩んでいた親が安心感を得た、外国人家族が地域に参画するようになった、家に引きこもっていた高齢者が明るくなったなどの変化がみられていることに、とんてん館スタッフは手応えを感じている。

◆メンバーへの効果

とんてん館スタッフの中には、ストレッチやバランスボール、コーラスや朗読、健康マージャン等により、市民の健康づくり、健康寿命延伸に寄与しているとの手応え、医療介護費の抑制に貢献しているとの自負がみられる。

シルバー人材センターは、地域の仕事を会員である高齢者に提供すること、社会参加を通じて高齢者の生きがいをつくり出すことを目標としており、とんてん館スタッフのうち特に、センターの会員である「ばあば」の方々が責任感とやりがいを感じて、館の顔となって生き生きと働いていることは、本事業の効果とみなすことができる。

■困難への対応

◆開始当初

当初の課題は、利用者の拡大が主なものであった。現在のとんてん館の場所は、元は空き店舗であり、商店街の衰退とともに、人通りが少なくなってきた場所に立地している。バスはあるが本数は少なく、マイカーでの来館が主となるが、駐車場が十分に確保できないという問題もある。

平成20年のとんてん館開設以前から、シルバー人材センターでは小物づくり事業や子育て支援事業を行ってきており事業実施基盤は有していたが、集客力向上が大きな課題であり、これに注力した。センターでも自前で広報チラシを作成・配布していたが、市の広報紙への掲載や地域新聞の記事掲載等、周囲のサポートも有効だった。

◆拡大期

利用者の増大という観点からは、平成25年ににこにこサロン等の高齢者向け事業を開始したことが奏功した。とんてん館は地域の高齢者に受け容れられ定着し、平成27年頃からの利用者の急拡大へとつながった。また、広報手段の充実については、若い職員がFacebookサイトを立ち上げ、市のビジネスサポートを受けたホームページの開設にも取り組んでいる等、幅広い層に向けた情報発信へと努めている。

一方、市内の学校がそれまでとんてん館が担っていた小学生等向けの学習支援に力を入れて取り組み始めたり、市が高齢者向けの無料教室等を提供したりする等の環境変化が生じ、市民からすれば無料教室を含め選択肢が増大してきている。そのような状況下で、とんてん館が提供する教室等の魅力を高めるために、利用者と運営スタッフが共にアイデアを出し合う取り組みを日頃から進めている。

また、少子高齢化が進む中、高齢利用者が拡大する一方で、当初事業の核としていた子育て支援の利用者が減少を見せている。幼い子どもを育てる家族等の利用者層の拡大が現在の課題となっている。最近では、障害（発達障害等）を持つ子どもの親、外国人家族の親等の利用が少しずつ増えてきており、これに対応できるようスタッフも勉強をしている。

現状では女性の利用者が8割と圧倒的に多く、男性を呼び込むコンテンツの開発も重要な課題である。男性の利用者集客に向け、男のストレッチ、そば打ち、マジック、健康麻雀等のコンテンツの充実を図っている。特に健康麻雀の参加者は男性2：女性1程度となっており、男性が女性に教えながら一緒に楽しむ等、男女交流の好事例となっている。

■今後の課題

とんてん館は、親子三世代の交流の場をつくり、母親同士の交流や息抜き、高齢者の健康づくり・友達づくりを促進し、地域社会の福祉向上に貢献するという役割を果たしてきており、市内における好事例として認識されるようになってきている。また、とんてん館自身も市内での同様の取り組みをリードする役割を担っていく気概に溢れており、今後は市内中心部における同館の取り組みを市内他地区にも波及させていきたいとの希望を持っている。

関市は市町村合併の結果、市域が V 字型に広がりかつ南北距離が約 40km という、行政サービスを効果的に展開することが難しい自治体となっている。市民の中には地理的にとんてん館への来訪が困難な方々も少なくなく、とんてん館が構築した事業モデルを他地区に展開することが重要となっている。

■他地域での展開可能性

とんてん館自身には直ちに複数の地区に展開することは人材・財政的に困難だが、他地区で人材や場所が確保された環境があるならば、ノウハウを提供したり、講師を派遣したりすることは可能である。

一方、関市の高齢者溜まり場創造事業の枠組みの中では、市とともに運営費用の一定部分を負担する意志と能力のある団体の存在が不可欠となる。

■本事例の特色（所感）

人口 9 万人の自治体において、中心市街地活性化と少子高齢化対策を同時に実現しようとする挑戦的な取り組みである。子育て家族、小学生、高齢者を対象に三世代交流の場を創出し、年間延べ 4,600 人の利用者を確保するに至っている。

地域の仕事を地域の高齢者が受託する仕組みを構築しているシルバー人材センターがとんてん館の運営を手掛けるため、館を運営するスタッフも高齢者である。運営スタッフは利用者である三世代の市民と家族的な関係性（姉妹、母、あるいは祖母）をつくりだすことを心掛けており、彼女たちの責任感とやりがい館の推進力となっている印象を受けた。

館の運営による赤字分を市とセンターが折半して財源を確保しており、官民の双方に「市民に頼りにされている限り、館を運営し続ける」という覚悟と財源があるからこそ、継続できている事例と言える。



<とんてん館入口>



<とんてん館運営スタッフ>



<とんてん館内観（右は託児コーナー・キッズコーナー、左は喫茶コーナー）>



<喫茶コーナー>



<朝市>



<バランスボール教室>



<コーラス教室>

関中心部の交流施設「とんとん館」

関市シルバー人材センターが運営する同市本町の交流施設「とんとん館」で、「金を賭けない、酒を飲まない、たばこを吸わない」の三つのルールを徹底する健康マーじゃんが、市内のお年寄りから人気を集めている。(鈴木太郎)

健康マーじゃん お年寄りに人気



卓を囲んでマーじゃんを楽しむお年寄り。関市本町のとんとん館で。

「ボン！」「チー！」。毎週水曜、同館が開かれ、野暮朝市が終わった

後の午後一時ごろから、六十〜八十代の男女二十人ほどが館内に集まって卓を囲み、ジャラジャラと牌をがさげする音が響く。マーじゃんを始めて間もない女性に、自主的に教える男性の姿が所々で見られ、和気あいあいとゲームが進められている。

とんとん館は本町通りの商店を改修して二〇〇八年に開設。子育て支援と三世交代の拠点施設として、絵巻やストレッサの教室、歌舞茶会を定期的に開いているほか、託児サービスや喫茶コーナーを設けている。明鏡や将棋、卓球、ビリヤード台を置き、百円で気軽に利用できるようになっている。

マーじゃんの卓を囲むと、提案したのは、センター事務局長の岡田さん(六八)。「四市野暮朝市一館内に活発な女性ばかり集まり、男性が入りにくい雰囲気を変えたかった」と考えていたからだ。「マーじゃんが脳の活性化につながる」という記事をインターネットで偶然見かけ、今年三月、卓二台を設置した。

毎週水曜 男女20人ほど お金賭けず脳を活性化

学生時代には最後マーじゃんに明け暮れたという岡田さん。卓の導入当時、「勝ちマーじゃんの面白いイメージがあり、人が集まるか不安だった」という。しかし常連の女性たちにルールを教えるうちに、「ゲームとしての純粹な楽しさで人を集められる」と確信を得た。

八月にはセンターの広報紙に健康マーじゃんの記事を掲載。そのころから男性の愛好家も徐々に来るようになり、九月には本五台にまで増やした。八月初め「そろそろほぼ毎週通っているという都筑治幸さん(七三)も加入した。マーじゃんはやはり久しぶりだが、頭を使えて楽しい。趣味の約り以外でも家を出る楽しみが増えた」と喜ぶ。

多くの愛好者が集まる水曜午後以外にも、平日の午前九時〜午後三時の間は百円を払えばいつでも誰でも利用できる。岡田さんは「毎週多くの方に楽しんでいただけてありがたい。ほかの曜日でも良いので、幅広い世代に気軽に使ってもらいたい」と話している。

<健康麻雀に関する地元新聞記事(中日新聞、平成30年10月3日)>

【伊豆松崎であい村 蔵ら】

(静岡県賀茂郡松崎町)

■活動の概要

「伊豆松崎であい村 蔵ら (以下、蔵ら)」は、古民家を改装して地元高齢者の憩いの場所を提供する「居場所事業」であり、高齢者が中心となった町おこし事業でもある。築 150 年のなまこ壁の蔵付き古民家を再生した趣のある施設は、地域住民や観光客が立ち寄るアンテナショップとして 2010 年 10 月にオープンした。

港町で商売が盛んであった松崎町の高齢者は元気いっぱいである。ものづくりと交際が好きな蔵らの代表は、老後を元気にしたい高齢者と一緒に何か町に貢献できることはないかと考えていたが、手工芸品や民芸品の製作・販売を実現した居場所事業に行き着いた。

当初はものづくりと介護支援の両立を目指したが、食の重要性を感じて高齢者向けワンコイン (500 円) 軽食や和カフェでの手づくり和菓子を提供している。

伊豆松崎であい村 蔵らの活動概要			
継続年数	平成22年(2010年)～	地域での認知度	高い
活動頻度	毎週月・水・土・日の10時～16時営業、火曜日はものづくり介護、金曜日はカルチャー教室	参加者の利用料	○日替わりランチ500円 ○和カフェとして喫茶300円
提供側人数・男女比	○店舗スタッフ27名 ○ものづくりスタッフは約60人 ○男女比は男性2割、女性8割	公的補助	なし
提供側年齢層	60代～80代、平均年齢73歳	自治体等との連携・協働	大きい
参加者数・男女比	○参加者多く不明 ○男女ほぼ半々	地域住民の関与	大きい
参加年齢層	高齢者と大人が中心	地域貢献しているか?	貢献している
リーダーの存在	存在する	他地域で展開可能か?	地域特性と集客資源に依存

■活動の背景・きっかけ

蔵らの代表は東京で看護師をしていたが、父の世話をするために松崎町に戻ってその後 22 年間民宿を営んでいた。また、社会福祉協議会の理事を 14 年間、その後副会長を 1 期、会長を 2 期務めた経験を持つ。

高齢者と接する機会が多いことで、外出が不自由になっても家の中に閉じこもってはいけない、散歩がてら立ち寄ることができる場所を作りたいとの思いもあって、蔵らを始める前に 5 年間ほど手作り工房の事業を行っていた。その後、偶然近隣の蔵付き古民家が解体されるという話を聞き、そこを現在の拠点にした。古民家は元来自転車屋の店舗で十分な広さ

の土間があり、今の食堂となっている。この家を守りたいと願う有志により、観光客も地元の人にも気軽に立ち寄れる場所、高齢者の憩いの場所として再生した。

■発足時のメンバー

発足時のメンバーは50～70代の主婦層を中心とした24人である。

■活動の経過

伊豆松崎は、黒と白の幾何学模様が美しいなまこ壁の蔵が建ち並ぶ美しい港町である。現在では少子高齢化の進展や嗜好の多様化などにより観光客が減少している状況にある。

蔵ら事業開始当時、代表は70歳であったが、古民家再生のチャンスを活かしたいと思い有志を募った。店内の調度品や飾り棚は古い家具や端切れを再活用し、白壁を塗るのも自分たちで手がけた。郷土の偉人である依田勉三（明治・大正期の北海道開拓者）の母が住んでいた奥の蔵はそのまま活用した。このように約3ヶ月をかけて古民家のリノベーションが行われた。土地は国有地で、大家から居住権を知人が買い取り、蔵らに月額7万円で貸す契約となった。その後賃貸料は半額の3万5千円に減額され、駐車場も無料で貸してくれるなどの便宜を図ってくれている。

60～70代の女性を中心となって蔵造りの古民家を活用し、食事処と地域産品・手作り手芸品などの販売を行うギャラリーを運営することで、地元住民と観光客との交流の場を提供し好評を得ている。

■活動理念

蔵らでは、①町を元気に・町おこしのお手伝い、②高齢者が生きがいを持って活動できる働き場所づくり、③こどもから高齢者まで一人でも気軽に入れる居場所づくり、の3つを活動理念に挙げている。また、高齢者が働く場・憩いの場であるとともに、自分たちも時給500円を目標にものづくりに励むということで、①チャンス・②チャレンジ・③チェンジ・④チャーミングの4つの「チャ」をキーワードに町づくりに取り組んでいる。

■具体的な活動内容

蔵造りの雰囲気を生かした店内では、ひじきや天然塩、地場の魚介類と野菜を使った日替わりランチを提供する喫茶店を営業している。ランチは全て500円で、一番人気の「さんま寿司」のほか、旬の野菜天ぷらや煮込みハンバーグなどの日替わりメニューがあり、地元の高齢者や観光客で人気となっている。地元の新鮮な野菜や魚を安価に仕入れることができるため、ワンコインながらも充実したメニューとなっている。

ボックス席はあえて設置せず、長いテーブルやカウンターのみとした理由は、隣り合ったお客さん同士が自然に言葉を交わし、新たな出会いが生まれるようにとの配慮からである。実際に、地元の人と観光客が会話を交わし楽しいひとときを過ごす様子がみられる。

さらに、手作り雑貨や民芸品の展示販売、小物作り体験、展示ギャラリーなどを行っている。手工芸には60名程度のスタッフが関わっており、手工芸好きな人々を呼び寄せて町の活性化へとつなげている。作り手には高齢者も多く、参加者の生きがいとなっている。

■活動の頻度

毎週月・水・土・日の10時～16時に営業し、毎週火曜日は高齢者のためのものづくり楽校（介護予防の一環で、おしゃべりしながら手芸などのものづくりを楽しむ集い）、金曜日は視察研修受入れや多種多様なメニューのカルチャー教室等を開催している。

■提供側のスタッフ

◆就労者の雇用促進

スタッフ全員が組合員として一人5万円を計162万円を出資し、商品開発や接客などを行い、経営方針も話し合いで決めている。

資金を出し合った人々が協同組合形式の運営組織である。これは、全員が労働力を担い経営に責任を持つ「ワーカーズコレクティブ」の形である。具体的には、スタッフが都合に合わせた時間に勤務をしてその利益を時間給料で分け合うという経営形態をとっている。

◆スタッフの資格、専門職の関わり、スタッフに求められる資質等

年金生活者を中心にして、原則非営利活動としても成り立つようにしている。特技がある人のスキルを活かすように考えている。スタッフからの事業に対する評判は非常に良く、ものづくりと高齢者ケア介護を一緒に成功させた効果は大きい。

代表は「ボランティアではなく、きちんと労働を行う方が生きがい生まれるし、みな責任感を持つ。私は何もできないという人もいるけれど、昔の人は料理やお裁縫を普段からやってきたから実は何でもできる。プロ並に料理が上手な人、おいしい野菜を作る人、パソコンが得意な人など、手先が器用な人等々、多様な人材が集まって来ている」と強調する。

■利用者・参加者の概要

現在は27名の高齢者（60～80代）が会員で、男性がおよそ3割を占める。ものづくりスタッフは工芸品や手作業のできる方を中心に約60人で構成されている。ものづくりスタッフは女性が多く（男性が2割、女性が8割）、平均年齢は73歳である。

ワンコインランチや名物さんまの押し寿司、和菓子も手作りで厨房スタッフは常時5人程度が手伝っている。その他に最大10名程度の接客スタッフが常時対応できるよう、ローテーションを組んでいる。お米や農産物を持ち込んでくださる農家の人もいる。

スタッフは「仕事を生きがいに少しでも稼ごう」という意欲を持っており、事業を続ける原動力となっている。中にはがんの治療を受けながらも商品を納入しに来られる方もおり、「工芸品作りが生きがいです」との意欲的な発言をされるなど、そうした言葉に励まされる。

■活動の財源

日替わりランチ（500円）や喫茶（300円）などで得た収入を財源としている。

■活動の拡大

蔵らでは、「働くデイサービス」と言えるように、観光地伊豆でのお土産作りも含めて、料理が得意な人、手芸やもの作りが得意な人などの各人が得意な技術を活かしている。

蔵らを視察した県知事は、「蔵らは、静岡県が目指している社会福祉事業を三年先んじて進んでいる」と、感銘を受けていた。古くからの漁師町であり、繭と絹の生産地でもある町の伝統文化が十分に生かされており、このセンスやデザイン性を松崎町のブランドとして強く発信したいと考えている。

国際的な活動も視野に入れている。絹織物の集積地でもあった松崎町は、高齢者を中心に養蚕を復活させて絹織物を製造販売するという計画もある。実際に、絹が橋渡しをする形でカンボジアの王室と絹製品を介した交流が生まれており、蔵らでは、カンボジアシルクも販売も行われている。

■自治体等との連携、協働

これまでの活動が評価され、内閣府、厚生労働省、中小企業庁、静岡県等から数多く表彰されている。地元行政は、蔵らの成功事例を継続することでフロントランナーとして地元の事業者を引っ張ってほしいと要望している。蔵らが発掘する若手後継者をどんどん巻き込んで地域の活性化につなげてほしいとのことである。行政の委託事業として高齢者向けの配食事業も行っている。

行政担当者のコメントとして、「販売製造している工芸品や手作りのお土産に対する自己評価が低いのでは」、「販売価格が安すぎるのではないか」、「ほとんどプロ並みの精緻な手工芸や手作り細工が、数百円の値段ではもったいない」、「もう少し商売っ気を出しても良いのでは」、「奉仕という意義はあるが、価値のあるものにはそれ相応の価格をつけても良いはずだ」等の意見が寄せられている。

代表は、高齢者に安易に高齢者施設を勧める福祉政策ではなく、高齢者が寝たきりにならないためにはどうすればよいかを行政は考えて実施してほしいと、強く要望している。少子高齢化が進行している日本では、「医療や保険に頼るような不健康な社会から健康長寿社会を目指すべきであり、そのためにも高齢者の居場所や高齢者が社会参加できる場所の整備が必要である」と主張している。

■地域との連携、協働

共創型経営、社会貢献活動、高齢者支援といった形で広がる新たな「つながり」効果に期待したい。また、住民・行政・商店・メディアがつながることで、予想以上の大きな流れが生まれている。現在は、町内の医療機関や社会福祉施設との連携を計画中である。例えば、

ヨガの講師を招いて、蔵らの中でワンコイン・ヨガ教室を開いたり、歌声発声や手足のケアによるリハビリテーション講習会を開いたり、蔵らを拠点にした「おやつ・ウォーキング」の活動を行う、などである。

蔵らの居場所事業は、静岡県福祉課などからも公認・支援を受けている。地元発の居場所事業モデルの好例としてメディアにも取り上げられている。地域貢献、社会活動、社会資源としての波及効果は広く認識されてきて、全国から視察や研修の問い合わせや直接の訪問が多い。中でも、高齢者福祉事業のモデルとして「参考にしたい」「取込みたい」「連携したい」と言う要望が高い。2019年1月中で外部から4件ほどの訪問が予定されている。

■メンバーや参加者、地域への効果

町おこしのお手伝いを始めて、高齢者の生きがいづくりと働き場づくりに発展した。一番の効果は、「誰でも気軽に」の居場所づくりである。

蔵らで制作する工芸品の材料は布や紙である。古い着物や帯などを再縫製したもので味わいがあり環境にも優しい。身障者が作った製品については民生委員が持ち込むので売上から制作費を民生委員に戻している。高齢者や身障者の雇用や生きがい支援にも貢献している。

■困難への対応

◆開始当初

設立当初2年前に目標として考えていたのが、「町のアンテナショップ」であり、農業を始めた若者の作った野菜や果物を並べ、Uターンで実家の商店に帰ってきて作っている菓子やパンなどを販売開始した。ただし、うまく軌道に乗せることには苦労した。

現在は事業の売上から必要経費を引いた余りをスタッフ全員で作業時間に応じて報酬を分配する運営方針である。奉仕の精神はあるが、商売はまだ上手ではないと感じている。共同で働いているスタッフには時給500円を支払っていくことが目標である。頑張っていればお金は後からついてくるというのが、これまで運営してみた実感となっている。

◆拡大・維持期

地元食材を使った500円のワンコインランチを提供しているが、これはお客さんを惹きつける「招き猫」である。年金生活者でも家のワンコインランチを食べに来るのが楽しみだという人の声を聞くと嬉しい。こうした事業では、1つでも2つでも「招き猫」を増やしていく必要がある。

高齢化が著しい松崎町ではあるが、次世代を担う若いお母さんにも子育ての合間にこの事業に参加してもらうことで後継者を育てていきたい。実際に、松崎町の郷土料理と一緒に作ることで仲間が増えている。また、各自が好き勝手に作業するのではなく、各業務の責任者を班長に任命して、それぞれの仕事をやり遂げてもらうような仕組みも作っている。今後さらに、合理的な仕事の分担と自律的な活動体制を構築していくことが課題と考えられる。

■今後の課題

今の「蔵ら」の活動から一つ先に行くためには何が必要かを常に検討している。例えば、今度厨房には若い人が入ったので、来年からは食材にお金をかけて季節感のあふれた予約制の1000円ランチ（ひな御膳やさくら御膳等）を提供してみたいと考えている。高齢者の客層だけでなく若い人にも満足できるような内容を提供することで作り手側も仕事の張りが生まれる。

また、福祉・観光・商工の流れを見据えて、関係者全体で「町」のあり方を理解し、共に学び、考えを共有し続けることが必要である。そのために、木曜日を除く週6日間営業していた食堂事業を火曜日は高齢者のためのものづくり楽校に、金曜日は多種多様なメニューのカルチャー教室にそれぞれ変更した。これからの目標は、ちりめん細工や人形の着物作り、手編み教室、いづくいし（浜辺の小石を加工）教室、花あそびなどを通じた高齢者の生きがいづくりをさらに推進し、参加者が、蔵らでの活動を通して楽しく文化的な生活を実現することである。

なお代表自身は、松崎町への思いが強く都会に住む子供や孫がいつ町に戻ってきてもよいようにしたいと考えており、そのためにはふるさとや社会への貢献を今後も続けることはもちろん、自分自身も楽しく元気な生活を送りたいと話す。

■他地域での展開可能性

古民家の再生や居場所作りについては、関心を持つ人も多い。他の地域では、代表自身が5箇所でする居場所やサロン作りを手伝っている。

平塚市や川根市からの行政視察もあるので、古民家や伝統文化などの有力なコンテンツとやる気のあるスタッフが揃えば、居場所事業の展開の可能性はある。

■本事例の特色（所感）

冬でもコートがいらぬほど温暖な気候であり、海の幸山の幸に恵まれ、この町の高齢者は非常に元気である。なまこ壁の白と黒のコントラストが作る町並みや駿河湾も美しく、観光資源のコンテンツとなっている。

「このゆびとまれ」と町の資産を再生させて、高齢者のものづくりと居場所づくりの活動参加者を募った。ワーカーズコレクティブによる組織運営は、スタッフの勤務時間に比例して利益を分け合うという、わかりやすい仕組みを採用した。「お金のことで仲間ともめたくない」「借金を残したくない」と恬淡した姿勢が長続きのヒケツと思われる。

「歩いて買い物近くに仲間、ちょっと稼げる仕事があって、できることなら人助け、共に集まって共にご飯、こんな地域に私は住みたい」と話す通り、蔵らの代表は理想を追求している。「ものづくり楽校」の言葉通り、高齢者スタッフからの「地元でものづくりの場を与えてくれて有難う」と声がきかれる。

また、地域に隠れている人材、地域資源を最大限に活用し自分達の手で元気なまちづくりを進めている点も優れている。働く主力メンバーは70代が一番多いとのことであり、代表のは、「70代は自分の人生を叶えられる世代。70代はプラチナ時代、70代で夢を」といつも語っている。子育てや孫の世話が終わった世代が、新たに地域のために力を合わせる。ひとりひとりの「できること」を持ち寄れば大きな力につながるというコミュニティビジネスの好例であるといえよう。



＜蔵ら玄関＞



＜地元土産物の販売＞



＜壁面の飾り付け＞



＜食 堂＞



<手作りバッグ>



<小物>



<パービー人形と代表>



<ちりめん細工>



<人形の着物制作>



<カンボジアシルク製品>



<ワンコインメニューのさんま寿司と日替わり昼膳>

【コミュニティサロンほっとスペースさつき】

(東京都小平市)

■活動の概要

白梅学園大学と地域住民が協働で立ち上げた多世代交流の居場所。大学という“ブランド力”とネットワーク豊富な市民の“ボランティア力”が、6カ月の赤ちゃんから97歳の高齢者まで、しかも障害の有無に関係なく、誰でも受け入れる拠点をアパートの一室につくり上げた。特別なプログラムを強いることもなく、「それぞれに意のままにいていただく」をコンセプトに、長ちやぶ台を囲んだ昔の大家族的な世代間交流を実現している。アパートのオーナーが賛同し、場所を無償提供している点も、この活動を担保する重要なポイントの1つである。

ほっとスペースさつきの活動概要			
継続年数	平成25年～	地域での認知度	高い
活動頻度	週2日10～16時 (7～9月は17時まで)	参加者の利用料	1人100円(場所の貸し出しも1人100円)
提供側人数・男女比	25人(女性中心)	公的補助	あり
提供側年齢層	70代が中心	自治体等との連携・協働	緊密
参加者数・男女比	1日平均12.6人	地域住民の関与	大きい
参加年齢層	赤ちゃん～97歳 (高齢者が大半)	地域貢献しているか?	貢献している
リーダーの存在	存在する	他地域で展開可能か?	可能

■活動の背景・きっかけ

東日本大震災の際、のちに活動の中心となるメンバーの一人が、被災地支援や、被災地の子どもたちをホームステイ型で受け入れるプロジェクトなどを経験した。そして、「日頃から顔の見えるつき合いをしていた地域は被害が少ない」と痛感し、地元・小平市に人々をつなぐ“居場所”をつくらなければならないとの思いを抱いた。

そんな最中の2011年9月、市内の白梅学園大学・短期大学の教員有志がNPOやボランティア団体、民生児童委員、自治会、学校等に「顔の見える地域づくり」を呼びかけた。そして、白梅学園大学地域交流センターを事務局とし、市の西エリアをカバーする「小平西地区地域ネットワーク」が2012年3月に立ち上がった。

この指とまれ方式でスタートした「小平西地区地域ネットワーク」では、地域を4つのブロック(区域)に分けた上、そのうち第4ブロック(「ほっとスペースさつき」のある区域)を担当する大学の教員や高齢者クラブ(老人クラブ)の会長ら7人が議論を重ねる中で、同

大学内にすでにサロン活動が存在し、また当時、孤立死が社会問題化していたことなどから、「誰でも立ち寄れる居場所が必要」「孤立・孤独を断ち切るコミュニティカフェを開こう」という声が上がった。

その後具体的に、7人の発起人で2012年9月に設立準備会を立ち上げ、5か月間にわたってビジョンや活動内容について議論を重ねた。やがて、「すべての人たちを受け入れる昔の家のような世代間交流ができる温かい居場所をつくろう」という方向に意見が収斂し、2013年2月の「ほっとスペースさつき」の開所へとつながった。

発起人の1人である高齢者クラブ会長で「ほっとスペースさつき」の代表は、「このときの9か月間にわたる議論が原点。これがなかったら拠点は誕生していない」と強調する。

■発足時のメンバー

発起人は、①現在もサロン活動に積極的に関わっている白梅学園大学教員、②民生委員の経験もある高齢者クラブ会長で現在の代表、③被災地支援や被災地の子どもたちの受け入れプロジェクトや、学校・保護者・地域・関係機関が連携して行う子どもの見守り活動などの代表とともに、小平市生活支援体制整備事業協議会副会長なども務め、ネットワークが豊富な現在の副代表、④その他の市民有志らの計7人である。そのうち、中でも特に中心となるのは、上記①～③の3人である。

■活動の経過

立ち上げ当初のキーワードは、「場所」「人財」「資金」であった。なかでも最大の課題は、「場所」の確保だった。代表は、次のように振り返る。

「市内には、使われていない空き家などが少なくなく、大学教員と一緒に探しまわりましたが、管理に責任が持てないと貸してくれるオーナーが見つからない。そんなとき、私が会長を務める高齢者クラブの会員が経営するアパートに巡り合った。そこは、古くて部屋が埋まらずにいたアパートでした。たまたまオーナーがテレビでどこかの地域のサロン活動の様子をご覧になり、私も居場所の意義を熱く語ったものですから、一肌脱ぎたいと言ってくれたのです。以前はその手の申し出は断っていたと言いますから、運が良かった」。

そういった縁で、6部屋のアパートの1階にある庭つきの一部屋を無償で借りることができた。借用にあたっては、無償といえども「0円」で契約書を交わした。

次のハードルは、「人財」の確保であった。居場所の活動を支えるスタッフは、代表が民生委員をし、高齢者クラブの会長も務めていたことから、それらのネットワークをフル活用して積極的に声をかけ、体制を整えた。

最後のハードルは、「資金」であった。発起人らの出資とともに、冷蔵庫やエアコン等の必要な機材類は廃品や不用品などで賄った。助成金の情報などを掴んでなかったため、赤字スタートだったという。

また、すべての世代を受け入れるにあたって、とくに気を使った点が、乳幼児などを受け

入れる際の安全面であった。そこで、室内で家具の角にぶつける、コンセントに物を入れて感電するといった事故等が起こらないよう、地元のNPO法人「子育てサポートきらら」の協力を得て、室内の点検・改善を行った。「子育てサポートきらら」は、産婦人科医院の一角で産後ケアや病児保育など訪問型の一時預かりサービスや勉強会などを実施するNPOで、白梅学園大学から紹介してもらった。現在も情報交換をしたり、急な預かりを融通し合ったり、NPOの会合などを「さつき」で行うなど、緊密な連携をとっている。

発起人メンバーの中に、大学関係者や、小学校の見守り活動などのボランティア活動に熱心な人材（副代表）がいたため、このような連携ができたようだ。

■具体的な活動内容

「ほっとスペースさつき」は、新宿から1時間ほどの西武線「鷹の台駅」から徒歩で5分ほどの街道に面した古いアパート「五月ハイツ」の1階にある（写真）。



「ほっとスペースさつき」の外観

赤ちゃんから高齢者まで、障害の有無も関係なく、すべてを受け入れる。例えば長ちゃぶ台を囲んで世間話に興じたり、囲碁や将棋を楽しんだり、ときには戦時中の体験談を披露したりといった様子がみられる。代表は、「ここでは、さあこっちを向いて話を聞いてください、というようなイベントめいたことも、タイムスケジュールも、一切ありません。それぞれに意のままにいていただく」場と説明する。

お昼の時間には、みんなで食事を楽しむ。ご飯やおかずは、みんなの持ち寄りである。「一緒に食べる楽しさと、持ってきた物を食べてくれる喜びで、持参する物がだんだん増えてきた」と代表は話す。利用者やスタッフからも「1人で食べるより、楽しいし、おいしいので、いつもよりたくさん食べられると言っています」との声がきかれる。

昼食だけでなく、お茶やコーヒー、お菓子なども提供される（写真）。これらは運営費で購入したものや、利用者や近所の支援者などが差し入れてくれるものであり、最近は近所からの差し入れも増えているようである。



昼食後のひととき

一方、こうした実践活動のほかに、運営委員会を毎月1回、開催しており、これが活動のベースとなっているという。参加者は代表、副代表、事務局長、会計、監査らの計7人で、どういった利用者が来ていて、その様子はどうだったかといった利用状況報告のほか、会計報告も詳細に行い、情報や課題の共有を積極的にはかっている。

■活動の頻度

開所日は、毎週火曜日と木曜日の週2日。オープン時間は10～16時（7～9月はサマータイムで17時まで）。代表は「毎日開くことが理想」と話している。

■提供側のスタッフ

◆人数、年齢構成、男女比等

提供側のスタッフは、全部で25人、大半が75歳以上の女性である。また、ほとんどの開所日に代表、副代表の男性コンビも足を運び、こまごまと働いている。スタッフのバックボーンは、高齢者クラブ会員、民生委員の現役とOBらである。代表が声をかけた人が大半で、副代表は「これだけ集まったのは代表の人柄のおかげ。いつも丁寧にスタッフに声をかけ、気を遣っている」とその功績を称える。

スタッフは午前2人、午後2人の交代制でシフトを組む。1人当たり月に3回程度、当番に当たることになる。代表に希望日を事前に連絡し、代表が日程調整をする。「ほかのサロンは、5人くらいで回しているようですが、それだと仲間で固まってしまうデメリットがある。すべての人を受け入れる居場所ですから、きちんと目配りをして、利用者に声をかけることが必要です。だから、仲間内で固まり過ぎないように、そういう体制としました。それだけいけば、負担も減る。負担が重いと、来たくなくなってしまうからです」（代表）。

当番の女性スタッフに話を聞いてみたところ、「夫婦二人暮らしで、夫と離れたいから気晴らしに来ています」と笑いながら返答があった。提供側にとっても、ちょっとした息抜きになっていることが伺われる。別の女性スタッフは、「当初は丸一日当番で、疲れたけれど、今は半日なのでとても来やすい」と話してくれた。「楽しい出会いが多いから続いている」

という声も印象的だった。

負担感が少ない理由の一つは、代表が「ここではごめんなさい、すみませんは言わなくていい」と常に言っているからでもあるかもしれない。「スタッフが急に来られなくなっても、ごめんなさいと言う必要はない。当日来られなければ、理由も言わなくていい。行けないという連絡だけでいい。その補てんをするのは代表の仕事」と代表は語る。配慮が行き届き、負担が少ないこともあって、利用者が「これなら私にもできる」と提供側に回る例も少なくない。

■スタッフの資格、専門職の関わり、スタッフに求められる資質等

ヒアリングに伺った際、スタッフは利用者が訪れる度に積極的に声をかけ、お茶やお菓子を出す際にも細やかな気遣いが感じられた。

代表は、次のように説明する。「ああしろ、こうしろと口うるさく言ったことはありません。けれど、利用者が一人ぼっちで寂しそうにしていたら、さりげなく声をかけるなどして良い雰囲気をつくってほしい、お茶入れが仕事じゃない、コミュニケーションが目的だよ、そして、スタッフが代わっても心地良さは変わらないようにしてね、と言い続けています。幸いスタッフはみな、理念を理解し、上手に運営しています。台所でお茶やお菓子を準備しているときも、居室を覗いて利用者を見渡し、1人での利用がいたら声をかける。ローテーションで誰と組んでも目配りができ、うまく対応をしてくれており、自慢のスタッフです」

例えば、認知症の利用者が来た場合、熱いお茶に驚いて湯呑をひっくり返してしまうようなことがある。そういう利用者には、取っ手つきのカップを使うといった配慮が自然になされると白梅学園大学の教員も指摘し、提供スタッフのさりげない対応を評価している。

これらは実は、白梅学園大学の教員や学生が日常的に関わっており、そのなかで方法論等が伝承されているから、と考えられる。

■利用者・参加者の概要

利用者の年齢は、6カ月の赤ちゃんから97歳の高齢者までと幅広い。

2013年2月のから2018年10月末までの延べ利用者数は7,361人で、開所回数が585回であることから、1年当たりの平均利用者数は約1,600人、一日当たりでは12.6人となる。

多世代交流型と言っても、多数派はやはり高齢者である（写真）。利用者の多くは独居や夫婦二人暮らしであり、介護などからの気分転換に立ち寄る。要支援レベルばかりでなく、要介護レベルの利用者もおり、「ここに来たいからとデイサービスの曜日まで変更している利用者もいます」（代表）。また、生活に問題を抱えた若い利用者もいる。

参加者の多くは友人や家族間での口コミでの来所である。以前は圧倒的に女性の利用者が多かったが、最近では男性の利用が増えている。2018年1月の合計利用者数は、男性50人、女性39人と逆転をした。代表は「男性は囲碁や将棋、女性はおしゃべりをする人が多いが、ある運営スタッフは“私たちが魅力的だから増えてきたのよ”と笑っている」と話す。

高齢の利用者にとっての楽しみの一つが、ママさんが家事などの休憩がてらに連れてくる赤ちゃんや、学校帰りに宿題などをしに立ち寄り子どもたち、そして、研究やボランティアのために足を運ぶ学生らの存在である。「赤ちゃんや若い世代がいると、それだけで華やかになる。利用者の赤ちゃんがここではじめてつかまり立ちをしたときには、利用者みんなが手を叩いて喜んだ」(代表)。高齢の利用者にとってみれば、一緒にその成長を楽しめる、そんな特別な場所となっているようである。



昼食は各自の持ち寄りで、おやつやお菓子は運営費や近隣の差し入れなど。

■活動の財源

◆参加者の会費等

参加者の利用料は、1人100円(大学生以下は無料。うち、30円分をボランティア保険や行事保険などに回している)。家賃が0円で、昼食は各自の持ち込み、お茶やお菓子も利用者や近隣の人の差し入れで何とか賄えるようになり、また実質的に経費がかかるのが電気、ガス、水道だけであるため、今のところ、これで運営上の問題はないとのことであった。「200円だと喫茶店へ行ってしまいうだろうし、生活に困窮している人もいるので、この金額にしました。1日に13人くらい来るし、週2日の開所なので光熱費も意外にかからず、これくらいで何とかやっていけます」と代表は話す。

また、開所日以外にスペースが空いていれば、信頼できる地域団体の会合や打ち合わせなどに貸すこともあり、その場合にも1人当たり100円の使用料も取っている。

このほか、「サポーターの支援金」(一口1,000円)という寄付も、強制ではないが募っている。「“こんなに楽しい思いをさせていただいて100円では申し訳ない”、“利用料100円ではやっていけないだろう”と賛同者が増え、これまで合計140人ほどが支援金を出してくれました。高齢の利用者も、墓場まで持って行っても仕方がないと言い、寄付してくれます」(代表)。

◆公的補助等

立ち上げの頃は、発起人らで出し合った出資金や廃品や不用品などで賄った。

その後、活動を地域に認知してもらうためでもあるバザーを年2回、学生ボランティアの

手を借りながら実施し、その売り上げも活動費に回すようになった。

設立 2 年目からは、助成金を利用している。具体的には、「草の根事業育成財団助成金」(24.3 万円) や「PAL システム東京助成金」(27.9 万円)、「こだまちサロン助成事業～小平市高齢者交流活動支援事業」(10 万円) などである。

このうち「こだまちサロン助成事業」は小平市社会福祉協議が小平市から委託を受けてスタートした事業であり、高齢になっても歩いて行ける距離圏で交流し、運営者・利用者がともに介護予防できるようにと設けられた。通常は助成対象になりくい備品や講習会等の費用にも適用可能で、柔軟性を持たせた助成金である。

■活動の拡大

一日平均 12.6 人ももの利用があるのは、高齢者クラブや民生委員への声掛けとその口コミの効果である。代表が高齢者クラブの会長に就任した当時、その会員数は 70 人不足だった。「会員確保が大きな課題だった中、ほっとスペースさつきの紹介をしたら足を運び、楽しいと言って、やがて多くが会員になって、約 120 人まで大きく拡大した。多くの会員が利用しており、まさに相乗効果。結局、利用者は人と人とのつながりで増えるものなのです」(代表)。

一方、高齢者ばかりでなく、マンションで 1 人暮らしをしているうつ病を抱えた人が「居場所を見つけた」と涙を流しながらやって来たことや、引きこもりぎみで人前では食事ができないという人、統合失調症で話すこともできなかった人なども、足を運ぶようになった。そういう人をも自然に受け入れてしまえる雰囲気がある。

副代表は、「そういったニーズもあるのかと改めて実感した」と言う。だが、これは以前に白梅学園大学と共催で精神保健や福祉をテーマとした勉強会を開催していたことも影響している。「当事者や家族など 80 人も来場した。学術機関との連携は、やはり大事だなと思います」(副代表)。こうした機会も、活動の拡大につながっていると考えられる。

一方、取材記事なども周知や活動拡大の促進要因になるようだ。立ち上げ当初、「赤ちゃんから高齢者まで受け入れるのが珍しいとして新聞社がすぐに取材に来て記事を書いてくれたことがあった。「その記事を持って来所する人も少なくない。この効果も大きかった」と代表は振り返る。

■自治体等との連携・協働

副代表は、社会福祉法人の理事や市民活動支援センター運営サポート会議委員のほか、生活支援体制整備事業協議会の副会長なども務めている。そのため、市社会福祉協議会や市役所との連携は、非常に緊密である。

市高齢者支援課の職員が熱心に通い詰め、「健康体操などの特別なサービスも行わず、ただ意のままに過ごしているだけなのに、多くの利用者が世代を超えて集まっており、これはすごい、と上司にかけ合って通所型サービス B に指定してくれた。生活支援体制整備事業

の会議などでも、市の若手職員と日常的に情報交換をしており、私たちの活動の意義を良く理解してくれている」と話すように、行政の理解度、浸透度ともに高い。

また、民生委員の関わりも厚いことから、利用者の状況が変化し、公的サービスなどの必要性が生じた場合などには、必要なサービスなどにつなげることも容易である。

■地域との連携

最も重要な連携先は、設立のエンジンになった「小平西地区地域ネットワーク」を発足させた白梅学園大学である。

保育・福祉・心理人材の輩出で有名な白梅学園大学には、12年以上にわたって地域開放型の「白梅子育てひろば」と呼ばれる、子どもやママさん、さらにはデイサービス利用者が送迎車でやってくるような世代間交流の拠点を展開してきた実績がある。また、東日本大震災の経験などから、「地域における顔の見える交流が人間関係を育てる基本」と考え、市内5つの居場所づくりを積極的にけん引してきた経緯もある。

一方で、「ほっとスペースさつき」の運営スタッフには、民生委員経験がある者がいるとはいえ、専門職種ではなく、専門知識に不安もあった。そこで、「認知症の基本や対応に関する知見や子どもの食物アレルギーへの対処などをテーマとした学習会を白梅学園大学と共催し、知見の蓄積をはかってきた」（代表）。こうした質の担保も、地域からの信頼を育んだ要因の1つだろう。

また、大学との連携は、「人財」の確保という点でも有益である。小平市には、6つの大学が連携した「こだいらブルーベリーリーグ」と呼ばれる小平市大学連携協議会があり、包括連携協定などを締結していることもあって、多くの学生が現場にやってくる。白梅学園大学も、以前から社会福祉協議会や地域包括支援センター、その他の機関に多く学生を実習で派遣しており、「ほっとスペースさつき」にも、学生が研究等の一環で足を運ぶ。そうした中、卒業生が近隣の福祉系事業所などに就職するケースも増えてきた。学生時代から「ほっとスペースさつき」の機能を知る彼らが実習その他で後輩を育てれば、社会資源が広がり、さらなるネットワークの強化が期待できる。

さらに、「ほっとスペースさつき」の近くには、白梅学園大学のみならず武蔵野美術大学もあり、その活動や利用者のインタビューやアンケート調査、レポート、卒業研究、卒業制作などで訪れる機会も少なくなく、学生と高齢者の世代間交流の場ともなっている。しかも、彼らが卒業後にもしばしば顔を見せるのだという。このような交流を含め、大学の信用と人材というブランドを積極的に活用してきた点が、「ほっとスペースさつき」の最大の特徴と言えるかもしれない。

ちなみに、白梅学園大学が事務局を担う「小平西地区ネットワーク」ではその後、空き家を活用し、食事も提供する「ほっとスペースきよか」、保育ママ経験者が自宅で営業許可を取得して立ち上げた「うちカフェえん」、病院施設を会場に月1回開かれる「西の風」、学習の遅れなどがある中学生を中心に支援するために公民館を活用した「わかった会」を含め、

5つの居場所づくりをサポートしてきた。これらを含め、人口186,958人、高齢化率22.4%の小平市には、現在26の居場所が存在する。

■メンバーや参加者、地域への効果

◆参加者の効果

高齢の利用者にとっては、自宅等から「ほっとスペースさつき」に週2日、足を運ぶだけでも生活機能面で相当な効果があるだろう。

「ある利用者は、以前は奥さんが介助し、自転車を押しながら来ていたのですが、今では足腰もしっかりとし、1人で自転車で来所できるようになりました。奥さんも、気分転換に来所する中で、表情が明るくなりました」（代表）。歩行機会に加え、前述したように、みんなが昼食をとることが結果として、低栄養予防にもなり、そのような効果をもたらしているかもしれない。

白梅学園大学の教員は、「居場所を通して、多様な人間関係を持つようになり、開所日以外の外出、コミュニケーションの機会を増やしている可能性がある。また、子どもとの会話では平易な言葉使いを強られるし、若者との交流もある意味で脳への刺激になる。そうした二次的な効果も影響しているかもしれない」と分析している。

実際、認知症のため自宅にいる時間が長くなっている夫を介護者の奥さんが連れてきたケースでは、「ほっとスペースさつき」だけでなく、認知症カフェにも足繁く通うようにもなった。そして、「今日は散歩？」と尋ねると「ヨンポ」と冗談まで言うようにもなったそうで、進行を緩やかにするような効果も見られているようである。

一方、意外に来所数が多い精神的な問題を抱えた利用者にも、さまざまな効果がある。ある日やってきた青年は、みたと顔を突き合わせて食事ができないと言い、1人で壁を向いて食べていたが、5～6回程度通うようになって、大勢で食事ができるまでになった。彼からは、「ほっとスペースさつきが開所していると思うだけで、安心感が得られる」という手紙が届いた。やがて姿を見せなくなったが、あるとき、元気になって仕事をはじめたという連絡があったとのことである。さらに、統合失調症の利用者は、当初は1人で絵を書いているだけだったが、いつしか会話を交わすようになり、今ではギターで弾き語りの活動をするようになったと言う。うつ症状を抱えて涙を流しながら来所したという前述の利用者は、しばらく利用がなかったため、電話で確認したところ、「見守られているようで、とても安心しましたと言っていました。安心感を与える効果もあるんですね」（代表）。

認知症の利用者が徘徊して行方不明になったときには、メンバーが手分けして探し出したこともあり、文字どおり安心の拠点となっていることが伺われる。

一方、子どもたちにとっては、学校帰りに立ち寄れ、宿題を見てもらったり、高齢者から手芸を習ったりもしており、安心の拠点になっている。なお、学校からは、下校後に立ち寄っても良い場所として認定されているとのことである。

また、赤ちゃんを連れてくるママさんたちにとっては、普段あまり接点のない高齢世代と

コミュニケーションを取れる場となり、子育ての先輩でもある高齢者からアドバイスをもらったり、ときには戦争体験等の経験談も聞ける貴重な機会となっている。



小学校通学区域の「青少年対策地区委員会」と呼ばれる、青少年の健やかな成長を願って活動する地域住民による行政協力団体のメンバーが、学校での会合の後、「代表の顔が見たくて」と立ち寄った。ここが日常の一部になっていることを伺わせる。

◆提供側メンバーの効果

提供側スタッフにとっても、気分転換になるだけでなく、自身が携わっているこの活動を知人や所属組織である高齢者クラブや民生委員などに紹介し、喜んでもらえることも気持ちの張りになっているようであった。

◆地域への効果

最近、近隣からの差し入れやスタッフが町中でも声をかけられる機会が増えてきたと言う。活動が認知され、居場所の意義が伝わっている証左であろう。

高齢者クラブの会員数が大幅に増えたことも、効果の一つだ。代表が高齢者クラブの会長になった7年前には、会員数は70名足らずであった。しかし、現在は120人ほどへ大幅に増えている。代表は、「お誘いしても全然振り向いてくれなかったけれど、ほっとスペースさつきの話には興味を持ってくれる。そして、心地良さを体験した人が高齢者クラブの会員になってくれる」と説明する。小平市高齢者クラブの活動の3本柱は、友愛訪問やコミュニティカフェなどの「友愛活動」と「健康づくり」と「奉仕活動」で、「このうち、友愛活動が十分には行えていなかったのですが、ほっとスペースさつきという通いの場を通し、それが実現でき、とても嬉しい。地域とつながる支援が果たせたかなと思います」と評価する。高齢者クラブは貴重な社会資源であり、その会員数が増えることはカバー率の向上など、地域にも多様なメリットをもたらすに違いない。

■困難への対応

◆開始当初

準備期間および立ち上げ当初の困難は、やはり活動資金の乏しさだった。

この点でも実は、白梅学園大学から実務的な支援があったと言う。とくに準備段階では、資料作成やコピー、印刷などの費用、さらには人材面での支援があった。「大学の多面的な

サポートは本当にありがたかった」と副代表は振り返る。現在も、「小平西地区地域ネットワーク」の活動の一環であることから、大学の地域貢献を目的として白梅学園大学地域交流センターの事務経費などが一部、活用可能となっている。

◆拡大・維持期

とくに困難はない。

■今後の課題

課題の筆頭は、活動拠点の長期的な確保である。というのも現在の場所は、無償提供されている物件だからである。いつまで借りられるか、という不安が常につきまとう。

「場所探しで苦労したのは、便利な空き店舗や空き家に交渉に行くと、不動産仲介業が間に入ってこること。すると、オーナーに地域活動団体に貸したい意向があっても、不特定多数の人が出入りするとなると管理ができない、やはり数十万円の家賃を支払ってもらいたい、などと段々と条件が厳しくなってくる。やはり拠点確保のあり方は大きな課題」と代表は言う。

最近では、公民館のロビーや有料老人ホームの会議室を週1回など限定的ではあるが、居場所として貸してくれるケースもあるが、それも依頼者と公民館長が知り合いで便宜を図ってくれたなど、個人的な関係性の域を出ない。代表が「行政には物件探しをサポートしてもらいたい」と指摘しているように、今後は貸す側と借りる側をマッチングさせるパブリックな仕組みの構築が課題となりそうだ。

また、開所日の拡大も課題だと言う。現在は週2日だが、「間が空いてしまうので、毎日開所したい。少なくともあと1日は増やしたい。本音は、私が寂しいからね」と冗談めかして話す。

もう一つの課題は、提供側の高齢化である。「活動開始から7年が経ち、みな年齢を重ねた。せめて60歳代、70歳代前半の人材がほしい」と代表は話す。人材の供給元でもある高齢者クラブも後期高齢者が中心で、60歳代がいない。副代表いわく、「助成金の申請書を作成するのも大変。パソコンが使える、企業等でのマネジメント経験があり、組織を動かせるような若手がほしい」そうだ。代表も、自身のサラリーマン経験から、「いろいろな経験を積んだ人が互いに得意なことを駆使し、支え合うような運営ができる人材がいれば最高です」と話している。

■情報発信について

情報発信の手段としてチラシも作成しているが、最も効果的な方法は口コミとバザーで、高齢者クラブや民生委員などへの発信も有効と話す。また、地域活動団体のプラットフォームとしての「小平西地区地域ネットワーク」を通じた発信も、多くの活動団体を有していることから、極めて効果的であると言う。

■他地域での展開可能性

7年間の活動を振り返り、代表は「思った以上の人たちに来てもらえており、当初の目的は達成できている」と評価する。他地域での展開の可能性については、「特別なことはやっておらず、どこでも可能」と言う。

「ほっとスペースさつき」の理念は「意のままにいい」という「いい加減さ」で、それが促進要因でもあったと見るが、一方で、「提供側スタッフが代わっても、居心地の良さが変わらない運営のあり方が大事。誰もが自分らしく過ごし、仲間と居場所を得て、ここへ来て良かったと思える居場所となるために必要なのは、利用者目線です。その意味では、毎日が勉強。利用者から教えられることは多い。それができれば、どこでもできる」と指摘するとともに、提供スタッフの質の担保の重要性についても強調した。

さらに、成功の可否を握るスタッフのモチベーション維持について、「きちんと慰労することも大事」と語った。「ほっとスペースさつき」では、開所記念に併せて年1回、25人のスタッフ全員を慰労しており、「バザーで稼いだお金で少し張り込んでおいしい食事をともにする」のだそうだ。そうした配慮も忘れてはならないと言う。

また副代表は、「開所日に必ず大黒柱の代表がいるのもまたいい。この人がいるから、みな頑張ろうとなる」とし、信頼される代表の存在もポイントとした。

■本事例の特色（所感）

「ほっとスペースさつき」の活動は、地域と大学の協働によって誕生した居場所であり、全国でも大学に積極的に関与をしてもらいたいと思わせる事例であった。

取り組みの最大のポイントは、大学が地域に呼びかけて立ち上げた「小平西地区地域ネットワーク」というプラットフォームだと言える。「ほっとスペースさつき」の代表は、ヒアリングのなかで、元々サラリーマンで家には寝に帰るだけで地域デビューの経験もなかった、と打ち明けてくれたのだが、高齢者クラブ等に関わる中で、いつしか居場所の意義に目覚めた。そうした人材と、ネットワーク豊かな実践家を同じベクトルに乗せたのが、このプラットフォームである。そして、地域における信頼のブランドである大学が地域の人材育成を支援しながら伴走した。これが、活動を軌道に乗せた大きな要因だろう。

一方、代表は、提供側の高齢化が課題と語っていた。普遍的な課題だが、強い思いを持った人材は、実はそうはいない。とは言え、マネジメント人材は組織に必須であるので、そうした人材を集めた中間組織が、地域の多様なボランティア団体のマネジメント部分を外部から支援する形がとれないか。「ほっとスペースさつき」の活動は、大学あるいは大学がつくったプラットフォームがそうした機能を担う必要性を示唆していないだろうか。官民共同で通いの場を運営する際には、大学にも大いに関わってもらいたいと思わせる。

もう一つの活動のポイントは、多世代交流型の居場所とした点だろう。子どもたちが来れば、保護者世代も必然的に関わる。それは単に、子どもたちと接したいという高齢者のニーズだけでなく、組織を動かす現役世代の関与という難題にも応えることにもなる。また、大

学が関われば、学生が頻繁に足を運ぶ。それもまた高齢世代の刺激となる。これまでのケアは、同じ状態像の人を集め、提供側の都合で標準的な介入を行う「区分収容」の考え方にもとづいていたが、それはもはや世代を超えた今日的な複合的課題の解決には向かない。「ほっとスペースさつき」の戦略は、「区分収容」から脱却し、各世代が求めるものを地域や生活の中で包括的に提供する、あるいは多世代で支え合う地域包括ケアの時代に則した方法と言って良いだろう。

今後の展開を考える際、「ほっとスペースさつき」の活動は多くの示唆を与えてくれる。代表は、「活動を充実や大規模化は考えていない」とする一方、「コンビニの数ほど増やすべき」と指摘した。そして、「利用者が選択して転々とできるようにすることが必要」とも語った。さらに、市の生活支援体制整備事業協議会の副会長も務める副代表は、「居場所が市内にも増え、質の向上、改善を迫られている。地域全体を見て、評価する段階だ。居場所に来られていない人がいないか、来られないならどうするのか、その支援策も考えなければいけない」と居場所活動が第二ステージに入っていることを示唆していた。

現在、全国では、生活支援整備体制事業が進められている。法人委託の地域包括支援センターや社会福祉協議会などが、通常業務に加え、協議体を新たに作り、居場所を立ち上げるのは、ハードルが高い。そこで、子育て支援や高齢者支援その他のすでに地域に存在する熱心なグループ活動をそのまま協議体とし、そこを多世代型の居場所にしてしまうのは、どうだろうか。多世代交流による社会参加にはエビデンスもあり、「ほっとスペースさつき」が示したように、運営上の利点も多い。

そうやって利用者が選択できる多様な居場所の量を確保した上で、俯瞰的かつ質的な分析、すなわち、必要な人が通えているか、運動系と文化系の居場所の配置バランスはどうか、有機的な組み合わせの効果はあるか、といった点を分析し、過不足があれば調整の上、整備する、あるいは生活機能が落ちているなどの理由で居場所に来られない層があるのなら移動支援サービス等をつくって支援する、といった総合調整を行う。さらに、整備にあたっては、医療機関の機能分化のように、居場所においても機能分化の視点を持たせる。これらを大学や協議体などで行うのは、どうだろうか。

「ほっとスペースさつき」の取り組みは、これから他地域で展開する場合にそうした戦略を持つことが不可欠と教えてくれているように思う。

【地域交流サロン ばあちゃんち】

(熊本県熊本市北区植木町)

■活動の概要

「ばあちゃんち」は、築100年以上を経た熊本地方の典型的な民家での地域交流サロン活動である。居住者のおばあちゃんの好意でお借りした民家は、庭屋・榎物倉（納屋）・井戸に畑を備え、間取りは「田の字形」、境の襖をはずせば広い座敷になる。玄関を一步入ると土間がひろがり、夏はひんやりと涼しい空気が漂い、縁側に座ると昔懐かしい時代へタイムスリップできる。田舎のおばあちゃんのお家に遊びに行ったことを思い出させてくれるような空間である。

ばあちゃんちは、子育て支援の拠点、子どもから高齢者までが集える場、命を支え生活の知恵を伝える「地域の台所」、暮らしの作法をつたえる「地域の茶の間」、地域での生き方を伝える「地域の縁がわ」を備えた「地域の大きな家」である。

ばあちゃんちは、多種多様な経験・体験・学び・交流・癒しのスペースになることを目指して、2005年10月に開設された。

ばあちゃんちの活動概要			
継続年数	平成17年(2005年)～平成27年	地域での認知度	高い
活動頻度	○毎週月・木・金・土の10時～12時営業 ○毎月第2水曜日はいきいきサロン、第3土曜日は「くまちゃん市」	参加者の利用料	無料、運営費用が必要な行事参加は実費徴収
提供側人数・男女比	延べ50人～60人、男女比は男性3割、女性7割	公的補助	あり(初年度のみ30万円)
提供側年齢層	70代～	自治体等との連携・協働	大きい
参加者数・男女比	地域の子育て世代の親子(未就園児)	地域住民の関与	大きい
参加年齢層	高齢者と子育て世代の親子が中心	地域貢献しているか?	貢献している
リーダーの存在	存在する	他地域で展開可能か?	リーダーと古民家提供に依存

■活動の背景・きっかけ

「ばあちゃんち」を運営する「山東子育て応援団」は、平成13年に熊本県子育て応援団事業の補助事業委託を受けて発足した。活動の方向性やテーマを決めるために、山東子育て応援団の代表である山東こども園長を中心に地元ボランティアの手を借りて、公民館で大学生から高齢者を集めたワークショップを開催した。そこで、「地域住民が地域のイメージ

を共有することで、地域づくりから子育て応援団事業を始めよう」との活動テーマが決まった。

山東地区では核家族世帯が増えて、子ども達が地域の人々との関わりの中で育つ機会が少なくなっている。また、親も子育てに関する様々な問題が深刻化していく中で孤軍奮闘しながら、子育てに取り組むという厳しい現状がある。山東子育て応援団は、地域ぐるみで子育てを支援する地域づくりを目指す中で、地元高齢者の居場所にもなる地域交流サロン「ばあちゃんち」の事業化に取り組み込んだ。

誰もが集い支えあう拠点として、ばあちゃんちの開所式が2005年に行われた。実際におばあちゃんが住んでいる居間、土間、井戸、縁側、納屋があり、親子の野菜栽培や料理作りを支援するボランティアグループは近所の高齢者や地元農家の人々である。

■発足時のメンバー

発足時のメンバーは、山東こども園長を中心に地元ボランティア多数が参加した。

■活動の経過

地域の子ども支援事業のうちの一つが、ばあちゃんち事業である。山東子育て応援団の代表（山東こども園長）は、子どもの食育を課題に、地産地消にもつながる土地の食材を提供することを考えた。また、子どもの暮らし、遊びの場所やプレイパーク、影響を与えるメディアとの付き合い方、地域の環境活動に対しても取り組む必要があると感じた。さらに、子どもを健康的に育てたい、子どもには汗をかかせたい、との思いから、保育園では夏の冷房を止めグリーンカーテンを整備した。夏を涼しく過ごす知恵を活かした工夫が環境対策につながり、環境省の地域エコ活動受賞にもつながった。

代表は、子どもを取り巻く環境に多様性がある中で、子育ては暮らしの問題であるということに思い至り、多様な暮らしに注目して、その問題解決に様々な試みや活動があってもよいのではないかと考えるようになった。高齢者の問題も同様で、その暮らしの中で問題を解決すべきである。様々な人々が暮らす地域の問題は縦割りでは解決しない。高齢者も障害者もいて、青少年や子ども達がいる。高齢者のように支援される人も支援する人も協働して解決する場が必要である。老老介護や嫁姑の問題なども、支援される側と支援する側がいつ立場を変えるかは分からないので、それぞれが支えあうことが求められている。

暮らしとは、まさにそうした役割がお互いに変わりあうことである。こうあるべきというレッテルを貼って役割を固定することが暮らしの変化を妨げるし、物事が進まなくなる。普段の暮らしの中で、食べたり飲んだりする交流が続くことで、コミュニケーションやつながりも深まると考えた。

ばあちゃんち事業は、こども園内の支援活動ではリアルな暮らしにつながらないので、活動の場を園外に求めたことがきっかけである。最初は近隣に空き家を探したが適当な物件がない時に、役場の近くに一人住まいのおばあちゃんが家を開放してくれるという話を聞

き、それを借り上げた。「ばあちゃんち」は農家で納屋もあったが、近代的なトイレはなかったので整備した。園児によるトイレ掃除は提供してくれることへの御礼として行われている。

70代のおばあちゃんの知恵はありがたく、団塊世代以降の世代には欠落した貴重なものであった。子育ては、準備、見通し、段取りが大事な、まさに命と文化の伝承であり、じっくり時間を掛ける必要がある。「ばあちゃんち」はまさに、体験や生活を通じて世代や地域が交流するために、高齢者の知恵を活用する場である。

■具体的な活動内容

ばあちゃんちは、「子育ては親の生き方暮らし方」をコンセプトに一人暮らしのおばあちゃんが住んでいる築100年の古民家や畑を借り、支援センター事業として開設された。ばあちゃんちは子育て支援の拠点であり、子どもから高齢者までの地域の集いの場でもある。また、通年の支援センター事業だけでなく、毎月第3土曜日のくまちゃん市、毎月第2水曜日のいきいきサロンなどの定期イベントが開催される。

支援センター事業としては、「地産地消」「旬産旬消」を実践する地域の台所として、伝統食や郷土料理、農作物の栽培を行う。また、世話焼きおじさんやおばさんが参加する交流の場として、コミュニケーションを通じて育児発達や栄養相談にもなる。暮らしの作法が体験できる場として、伝承遊び、地域伝統文の伝承、冒険遊び場を提供する。さらに、寄り合い支え合う場としては、ひろば事業、いきいきサロン、お母さん達の自主サークル、女性の自立支援キャリアアップ、チャレンジファミリー家族支援、フリースクールなどを開催する。

このうち地域食育推進事業は2001年に開始された、食を通して地域の人と暮らしの中で実践して行く子育て支援対策事業である。朝取り野菜を朝食に提供し自給自足を目指した野菜作りや園内の山東キッズファームに野菜を並べて安心安全で旬の野菜を子ども達に食べさせたいとの願いを込めて地元の農家が指導をする。保護者やお母さんが収穫した大豆を使って味噌作りに取り込む。地元農家のもとで小学生と保育園年長組が竹で作った脱穀機で大豆を鞘から叩いて取り出すことも体験する。収穫した大豆はみそや納豆、水車挽きのある製粉所できなこに製粉して販売するなどの多様な活動が展開されている。活動はすべて地域の方の協力支援に支えられて実施されている。ファーム事業は、ファミリー農園指導員の指導によるものである。

■活動一覧

◆体験プログラム

- ・野菜づくり（月・水曜日） … 畑を中心に農家の方が直接指導
- ・味噌・豆腐づくり（第2水・木曜日）
 - ・料理教室（随時）
 - ・ごはん炊き（火・金曜日）

- ・暮らしの知恵体験（障子貼りなど）
 - ・食材加工体験（梅ジュース・梅干し・こんにやく・餅・うどんなど）
- ・「どんと焼き」や焚き火、注連縄、門松づくりなどの体験

◆いきいきサロン

毎月第2水曜日に、社会福祉協議会の主催で高齢者が集まるサロンが開催される。童謡や健康体操、おしゃべりや情報交換の憩いの場所である。

◆くまちゃん市

第3土曜日に開催されるくまちゃん市は、ベビー用品、おもちゃ、手作りのもの、野菜・花、手作りお菓子などのフリーマーケットである。

■活動の頻度

毎週月・木・金・土の10時～12時に開催され、毎月第2水曜日は高齢者の「いきいきサロン」、第3土曜日はフリーマーケット「くまちゃん市」を開催している。農作業は通年事業である。

■提供側のスタッフ

◆就労者の雇用促進

高齢者の居場所となっているが、雇用促進にはつながっていない。

◆スタッフの資格、専門職の関わり、スタッフに求められる資質等

スタッフにはやりたいことをやればよいという前提で、やる気と知恵を出すことが必要条件である。なお、知恵や技術を持っている高齢者はコミュニケーション能力が高いため貴重である。代表によれば「失敗やトラブルの時に人に聞くと言ったことができる人は上達も早い」とのことである。

■利用者・参加者の概要

未就園の親子が利用者であり、非常に好評である。楽しい暮らしを体験してもらっている。育児のストレス解消や問題解決の学びの場となっている。ばあちゃんちでは、利用者が「おばあちゃん、ただいま」と挨拶し、まず仏壇に手を合わせる暮らしが体験できる特別な居場所である。

ばあちゃんち活動の高齢支援者は、山東小学校校区（当時人口約4,000人）の在住であり、子育て応援団活動は参加者全体の1/3が積極的であれば十分である。好きな人が集まればよいという気楽な意識で、重い責任や負担がなければ活動は継続する。活動当初には50～60人位集まったが、これらが応援団の中核となった。

ばあちゃんちのファーム事業は農家出身の男性高齢者が中心となっている。高齢者は農産物の目利きであり、郷土料理にも詳しいので、地産地消や食育事業には欠かせない。生産農家を引退した高齢者は自家栽培が生きがいで余った野菜などを提供してくれる。ファー

ム支援者には、ばあちゃんちで販売する権利を持つが、安価なので稼ぎ目的ではない。ばあちゃんちでの活動は、農家の高齢者の生きがいになっていた。

■活動の財源

◆参加者の会費等

ばあちゃんちの利用料は無料である。みんなで協力しながら運営していくが、費用を要する場合は実費を徴収する。

◆公的補助等

熊本県子育て応援団事業の委託を受けて、初年度に 30 万円の補助金を受けた。

■活動の拡大

ばあちゃんちは事業開始 10 年で一区切りとし、お借りしていたお家の後継問題もあって活動を停止している。

■自治体等との連携、協働

様々な取り組みや活動が評価され、受賞歴も多い。2008 年度には読売子育て応援団大賞を受賞した。地域活動を通じた環境対策にも貢献し、2011 年度熊本県ストップ温暖化大賞や環境省低炭素杯 2012 最優秀地域エコ活動賞の受賞に結びついた。

なお、3 年にわたる震災復興期にある熊本市では、地域活動支援には人も予算も不足していることも事実である。熊本県福祉当局によれば、民間活動との連携や協働には積極的であるが、地域住民の積極性や人材の確保などの面での課題も指摘されている。行政も、支援する認知症徘徊の模擬訓練などを通じて公共施設（公民館や学校）が中核拠点になって住民参加を促す試みなどを進めており、今後の展開が期待される。

■メンバーや参加者、地域への効果

事業活動の効果は幅広く、住民の当事者意識や高齢者自身の参加意識、さらに郷土意識や向こう三軒両隣の助け合い、山河への慈しみなどの醸成につながった。人間関係や世代間の交流も活性化したことで、多くの人々の支え合いが現在も続いている。

ばあちゃんち事業の利用者や参加した高齢者の声として、以下のようなものがある。

◆料理を教えてくれたり、畑の草取りを手伝ったり、親子が遊んだりなどを体験して、ばあちゃんちが地域が住みやすくなるように、地域の子ども達のよりよい生活を願って活動していることを感じた。

◆ばあちゃんちに出向くと、ゆったりとした流れの中でさまざまな人達と穏やかな関わりを大切にしたいと思った。ちょっと不便な暮らしを楽しむことでいろんな知恵や工夫を、豊かな発想が生まれる。昔はあるもので何でもしていた暮らしの知恵をさりげなく伝えてくれた。

◆ばあちゃんちの夏はうちわの風が心地よい。冬にはひなたぼっこやたき火で、心も体もぼかぼかした。取れた野菜を使っておいしい旬の食事を共にし、自然と寄り添う暮らしを楽しむことで丈夫になった気がした。

◆ばあちゃんちは自分にとってもう一つの家という感じであった。昔ながらの暮らしがあり、ゆったりとした時間を過ごすことができる場所である。何よりも親しい他人が居り、元気な人がもっと元気になれる場所であった。

◆堅苦しい組織でなく毎月の定例会があるわけでもなく、できる人やしたい人ができる時ややりたい時にできることをする、という点が継続につながった。

◆高齢者自身も楽しく元気に暮らせるようになった。暖かい気持ちにもなれた。これからは熱い思いと暖かい気持ちをあとに続く人につなげていきたい。

◆出会った人々との絆を大切に暮らしの知恵を身につけてさりげなく人の世お役に立てるおばあちゃんになれるよう、修行を重ねていきたい。

■困難への対応

◆開始当初

地域の高齢者にばあちゃんちの事業活動をアピールし、こども園を広報拠点に参加協力を呼びかけた。最初は、ほとんど活動を知られなかった。今の親の姿は子どもの未来であるとして、20年後の子ども達に素敵未来を与え、我々が伝えることができるものを明らかにしたいとの思いがある。こうした思いを地域に伝えるためにワークショップを開催した。

男性の参加は全体の3割程度と低いが、男性には「薪割りをしてほしい」「庭に穴を掘ってほしい」「火をおこして芋を焼いてほしい」等の明確な仕事を提示するとよく働いてくれる。こうした各人の志向性を見極め、参加意識を高めることが課題である。

■今後の課題

応援団の役割として、行政と地域のつなぎ役、翻訳係という機能があり、地域の住民の問題を両面から公平に見ることができる。高齢者の個性や得意なことを目利きし、地域のニーズと橋渡しすることができるし、必要ならば後押しもできる。こうした多様な活動の展開も検討すべき課題である。

ばあちゃんちの後継事業として「いっぽ（逸峰）館」事業を計画中である。2019年3月にオープンするおもちゃ研究所と銘打って、おもちゃの図書館、おもちゃの病院、おもちゃの研究所で構成する。雨が降った時にも、こどもの遊び場があると重宝する。先日事例調査に訪れたニュージーランドでは人口470万人で245のおもちゃ図書館がある。おもちゃの貸出もやっているのを参考としたい。職員は高齢者にボランティアとして協力を願っている。なお、「いっぽ館」事業は地域の高齢者にも開放している。オープン前であるが、すでに軽作業や野菜作りは地元で協力してもらっている。

■情報発信について

事業に関する広報活動として、応援団はこれまでメディア取材や各種団体主催の講演には協力し、様々な活動報告を刊行している。地域情報誌として当初は「山東子育てかわら版」、町村合併以降は「あてふれ (atebure)」を応援団が事務局として発行に携わっており、年 4 回全戸皆配している。近頃は、町役場に集まる地域情報を基に「子育て」から「地域コミュニケーション」にテーマが変わった。

■他地域での展開可能性

県福祉相談所担当者によれば、事業継続の鍵は「実施団体代表のアイデアと思い」であり、参加者も気楽であることが継続の理由となっている。なお、同担当が指摘するように、こうした社会福祉活動は「トップのリーダーシップが必須であり、居場所事業は知名度が非常に重要」とのことである。活動に際しては広く認知度を上げることを目指し、そのためには行政と連携することも効果的である。公平な立場での広報活動は行政が発揮できる機能でもあり、行政は高齢者支援活動や社会福祉事業の応援団といえる。各種イベントへの協賛や後援者としての行政の功績は大きい。

従って、「おばあちゃんち」の類似事業を他の地域で展開するには、問題を抱えた地域と市町村の意識変革を前提に、「トップのリーダーシップ、おばあちゃんの家に着目したアイデアと強い思い」、さらに居心地のよい居場所の存在が必要条件である。

■本事例の特色（所感）

地域交流サロン「ばあちゃんち」は、山東子育て応援団が子どもの暮らし体験を重視し園外に行動範囲を拡張した結果、「田舎のおばあちゃんのお家」体験の提供に至った珍しい事例である。当初の子育て支援という目的が、高齢者の居場所の整備にも合致したといえる。

また、老若男女に幼児をプラスしたおかげで、多世代交流と地域間交流の時空を超えたフレッシュな出会いを実現した。「ばあちゃんごと借りた」田舎の家はリアルそのものである。農家の参加やお年寄りの知恵も得難い効果を生み、地域の暮らしを構成するハードとソフトがここに融合した。そこには、作り物ではない本物の暮らしが展開する。この経験は、参加者の心に深く残ると思われる。

さらに、代表の「子育ては命と文化の伝承である」との思いは、食育推進活動やエコ推進の環境対策、地元や里山への郷愁につながり、個々の家族・親子や高齢者、山東小学校校区の老人会、公民館、民生児童委員や行政を巻き込んだ広がりを見せた。多くのコミュニティビジネスのメニューが展開されており、地域の人達の参加協力も期待されている。

山東子ども園にちなんだ 2019 年オープンのおもちゃ研究所「いっぽ館」の拠点事業には、ばあちゃんち運営のノウハウが期待できる。



＜山東こども応援団の協力体制＞



＜ばあちゃんちの居間＞



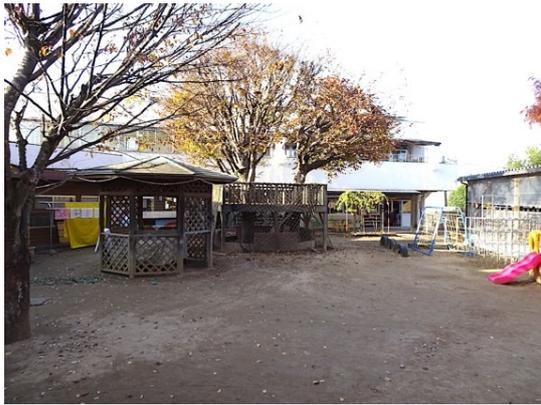
＜土間＞



＜座敷＞



＜かまどで御飯炊き＞



〈こども園中庭〉



〈広場〉



〈いっぽ館の一階〉



〈いっぽ館リビング〉



〈おもちゃ置き場〉



〈遊びスペース〉

【ホクノー健康ステーション】

(北海道札幌市)

■活動の概要

日常生活圏域にあり、住民が日常的に利用する地域の中核的なスーパーである株式会社ホクノーが、店舗内に健康ステーションを配置している。ホクノー健康ステーションとは、地域包括ケアシステムやヘルスケアについて、「気づき」「学び」「実践」に繋がるサービスを地域住民(主に高齢者)にワンストップで提供することで、「健康づくり」「居場所づくり」「役割づくり」を支援するとともに、新たな互助の仕組み(地域のアクティブシニア等による生活支援サービス)の構築を目指す取り組みである。

ホクノーは札幌市厚別区に6店舗のスーパーを経営しており、創業から厚別区内の地域の方々と歩んできた経緯があり、街づくりも含めて健康ステーション事業に取り組んでいる。なお、経済産業省「健康寿命延伸産業創出推進事業」の採択を受けている。

ホクノー健康ステーションの活動概要			
継続年数	平成29年11月～	地域での認知度	高い
活動頻度	月～金曜日の10～15時	参加者の利用料	無料
提供側人数・男女比	管理者1人 有料ボランティア8人 (男性3人、女性5人)	公的補助	あり
提供側年齢層	有料ボランティアは60～70代	自治体等との連携・協働	あり
参加者数・男女比	1日約70～100人 (男性2割、女性8割)	地域住民の関与	あり
参加年齢層	60～80代	地域貢献しているか?	貢献している
リーダーの存在	あり	他地域で展開可能か?	可能

■活動の背景・きっかけ

札幌市厚別区のもみじ台地区は、高度経済成長期に伴う札幌への人口集中に対応するために造成された大規模住宅団地であるが、近年、人口減少(ピーク時2.8万人→現在1.6万人)と高齢化(高齢化率45%)が進行している。高齢者のひとり・夫婦世帯も多く、健康や暮らしに対する不安が高まっている地区といえる。

もみじ台地区に位置するホクノー中央店は、同地区住民の4割近くが利用する中核的なスーパーであるが、地区内の人口減少、高齢化の加速による購買力の低下により、収益性が低下している。また、競合ロードサイド店への顧客流出も見られている。

一方で、ホクノー中央店では従前から、健康を切り口にした事業に着手する構想を持っており、1階のスペースにおいて健康食を扱う「健やか食堂」を設置したり、介護予防センター等と連携した健康相談を定期的で開催したりする等して、地域住民のヘルスケア推進に

資する活動を行ってきた。

上記の状況からホクノーでは、住民一人ひとりの健康相談に対応するコンシェルジュサービスや、住民が自分の健康状態を把握・管理して疾病予防や早期指導の取得につなげることができるサービスの必要性を認識していた。しかし、自治会等を中心とした地域互助化体制だけではこれらニーズへの対応は難しく、住民が日常的に利用する施設であるスーパーにおいてこれらサービスを提供すること、地域の担い手として活躍できるアクティブシニア等の確保・育成が必要なこと等を課題と感じていた。

その折、北海道経済産業局や凸版印刷株式会社等の声がけにより、経済産業省「健康寿命延伸産業創出推進事業」の存在を知る。北海道ヘルスケア産業振興協議会を核としたコンソーシアムを形成して応募した結果、採択となり、補助事業として平成 29 年 11 月から健康ステーション事業のビジネスモデルづくりを開始した。

■具体的な活動内容（実証事業）

上記の平成 29 年度補助事業では、スーパー内に健康ステーションを整備。主にシニア層を対象に、身体的・精神的・社会的な健康づくりに寄与する下記サービスを実証的に提供した。実証事業では、モニター数 153 名（男性 34 名、女性 119 名）を確保。当初目標数の 100 名を大幅に上回った。実証期間中、ステーション利用者数は月ごとに増加傾向にあった。

◆ヘルスケア関連の講座・教室

専門家を招聘しての講座（ヘルスリテラシー、IT リテラシー、生きがいつくり等）や、動画配信による運動プログラム「健幸 TV」（ヨガ、ストレッチ等）等を提供。実証期間中の参加者実績は、講座は 1 回平均 15～20 名程度、健康 TV は 1 日平均約 15 名であった。

◆健康管理サービス

ステーション内に設置した体組成計・血圧計等で利用者のバイタルデータ（血圧・体温・体重等）を計測し、自身の健康管理を行うサービスの実現を目指した。また、病院との連携により患者のバイタルデータを基に医師が生活習慣のアドバイスを行った。実証期間中の利用者は約 50 名（週 2 回以上の利用者は 9 名）。

◆健康相談サービス

病院とは別に、医療・健康に関する相談拠点を形成。保健師資格を有する常駐のコンシェルジュや医師が、病気に対する悩み等の相談対応を行った。実証期間中の相談件数は 57 件。

◆アクティブシニアを活用した生活支援サービス

モニターに配布された呼出端末「MAGO ボタン」が押された場合、地域のアクティブシニアが自宅等を訪問し、必要な生活支援サービス（掃除、買い物代行、電球交換、家具移動等）を行った。実証期間中の利用者は 17 名、累計 39 回。

◆健康関連商品・サービスの紹介・検証

ヘルスケア関連商品・サービスを提供する事業者が、ステーションにおいて商品・サービスの PR に寄与する講座開催や商品展示を実施。実証期間中の参加事業者数は 13 社。主に

食品メーカー等によるセミナーが多い。

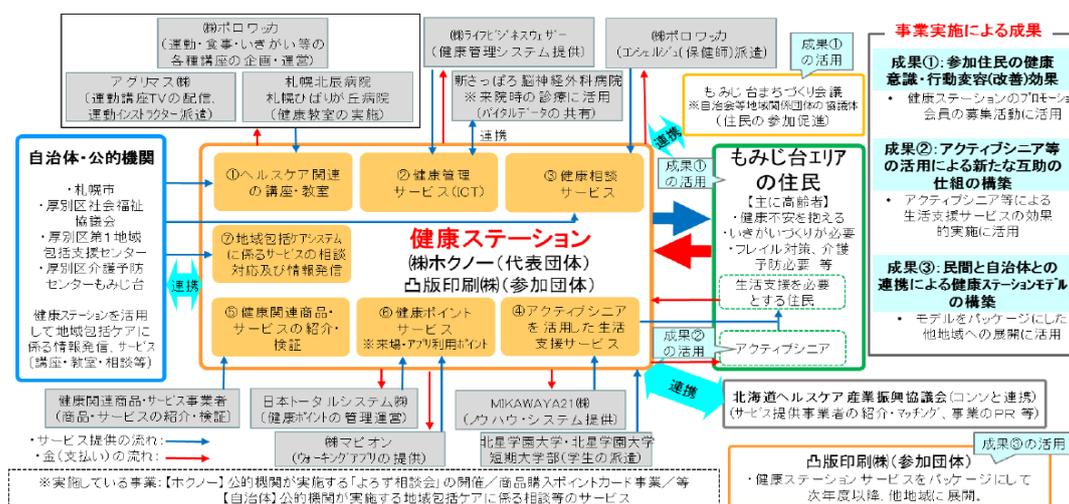
◆健康ポイントサービス

ホクノーポイントカードを有する利用者が、ステーションに来店した場合にポイントを付与するサービスを実施。また、スマートフォン向けの歩数計アプリ「aruk& (あるくと)」で計測された歩数によりポイントを付与するサービスを実証。

◆地域包括ケアシステムに係るサービスの相談対応及び情報発信

地域包括支援センター、介護予防センター等、地域包括ケアシステムに係る事業を実施する団体を中心に、関連情報のパンフレット等をステーション内に配置し、健康づくり、介護予防、生活支援等の相談対応をコンシェルジュが行った。活動場所はホクノー中央店2階。毎週月～金曜日の10～15時にオープンしている（平成29年度補助事業では月～土曜日の10～16時だったが、平成30年4月から現在の時間に変更している）。

事業概念図



資料：経済産業省「平成29年度健康寿命延伸産業創出推進事業報告書」

■活動の経過

平成29年度の実証事業及びビジネスモデルの構築を経て、平成30年度からは本格運営に向けた取り組みを継続している。そこでは、前記「具体的な活動内容（実証事業）」を踏まえ、下記の変更が行われている。

◆健康管理サービス

ステーション内の体組成計・血圧計等により測定した利用者のバイタルデータの管理においては、前年度はシステムでの管理（タブレット端末上のアプリケーションを活用）を試みたが、本格運用においては「お薬手帳」をイメージした紙媒体の「健康手帳」を導入。来店時にバイタルデータを自身で健康手帳に記入して担当者がハンコを押す方法に変更している。

◆アクティブシニアを活用した生活支援サービス

地域のアクティブシニアが高齢者等の自宅を訪問し、生活支援サービスを行う事業については、現在は活動を一旦停止し、会費を徴収した有料サービスとして再開する準備を進めている。

◆健康ポイントサービス

歩数に応じて健康ポイントを付与するサービスは終了（スマートフォンの利用者が限られていたこと、一部歩きすぎの利用者がみられたこと等を背景とする）。来店者にホクノーポイントを付与する「来店ポイント」は継続。

■運営体制

現在、北海道ヘルスケア産業振興協議会（以下、協議会）を中心に、約 20 社から成る地域モデルコンソーシアム（以下、コンソーシアム）を形成し、経済産業省事業に取り組んでいる。

同協議会は、地域経済の活性化に向け、異業種連携による新ビジネス創出、事業化促進に向けたプラットフォーム機能の提供、ヘルスケアモデル事業の実践等を行っており、医療・介護機関や民間サービス事業者等約 150 社を会員としている。本事業は、同協議会からの紹介を通じて、地域の病院、介護施設、行政・団体、企業等、適切な会員の参加協力を得ながら推進されている。また、コンソーシアムメンバーは異業種の機関・企業の集合体であり、各者がそれぞれの得意分野を持ち寄り、ディスカッションしながら各種活動（コンシェルジュ派遣、モニター確保、有償ボランティア確保、講師派遣、動画配信サービス・健康管理システム・見守りシステムの提供、健康ポイント管理、バイタルデータ共有等）を進めている。コアメンバーは、ホクノー、凸版印刷㈱等となっている。

■提供側のスタッフ

◆数、年齢構成、男女比等

ホクノーの社員 1 名が担当としてステーションを管理し、運営は有償ボランティアである地域のアクティブシニア 8 名が行っている。平成 29 年度補助事業開始時のボランティア募集においては折り込みチラシで参加を募ったところ、地域活性化に貢献したいとする地域住民が多く、当初募集目標数の 5 名を上回った。現在ではシフトを組んで、1 日 2～3 名で運営している。

有償ボランティアであるアクティブシニアは 60～70 歳代の男性 3 名、女性 5 名である。

◆スタッフの資格、求められる資質等

ステーション管理者であるホクノー職員自身は、医療介護に関する業界経験や専門知識を有しているわけではないが、地域の中核小売店舗での勤続経験と専門知識を活かして、医療、介護、メーカー等他分野の専門家とコミュニケーションを図りながら、講座やセミナーを組み立てている点が、成果につながっている。異分野の方々と意見や考え方を伝えあい、

異業種コミュニケーションを取る姿勢と能力が重要であるという。

また、運営主体となっているボランティアスタッフに求められる資質・資格等は特になく、「運営の手伝いをできること」が唯一の条件となっている。

◆専門職との関わり

コンソーシアムメンバーの協力も得て、保健師、看護師の派遣を受けている。保健師は週2回、看護師は週1回来てもらっており、セミナー等の活動も行っている。

■利用者・参加者の概要

健康ステーションには1日当たり70～100名の利用者がある。その年齢層は、60～80歳代が中心であり、男女比は男性2：女性8程度である。

■利用ニーズ

健康ステーションのオープン時にはマスコミや関係者が多く来場。NHK「ガイアの夜明け」でステーションの立ち上げ経緯が特集されたこともあり、集客に困ることはなく、その後も取材の問い合わせが続いている。また、北海道の情報番組にも特集を組んでもらった結果、オンエア当日・翌日には多くの電話問い合わせがあった。

近隣だけではなく遠方から健康ステーションに足を運んでもらえるケースが増加している。例えば50歳代の夫婦が遠方から車で来店し、スーパーで買い物をしている間、その母親がステーションを利用する等のケースがみられている。スーパーの商圏外からの集客にも健康ステーションが機能すると手応えが感じられている。

■活動の財源

健康ステーションは、民間事業として継続可能なものとすることを目標としており、ステーション活動を通じてホクノー及び関係各社の売上増大に寄与する仕組みを確立する必要がある。利用者から利用料をとることも選択肢の一つとされているが、当面は利用料を取らず、ステーションの利用者数を増やすことで、「スーパー」「食堂」等への集客を高め、店舗全体で利益を上げる仕組みが検討されている。経費負担はあるが、地域の方々が足を運び、毎日利用してもらえる場をつくりたいというステーションの主旨を重視するためである。

◆公的補助等

経済産業省「健康寿命延伸産業創出推進事業（地域の実情に応じたビジネスモデル確立支援事業）」の採択を受け、平成29～30年度にビジネスモデルの構築を行っている。

◆参加者の会費等

現在は、会費、講座受講料とも無料。平成29年度実証事業における利用者アンケート調査では、モニターの71.4%がステーションの継続利用意向を示し、60.0%が有料（月会費制）でも利用意向を示す等、有料事業として成立する可能性もあるが、ホクノーでは当面は有料化による利用者数減少のリスクを避け、むしろ利用者数を増大し、スーパー内の他の収益の

増大につなげていく方策の充実を図っている。

一方、アクティブシニアを活用した生活支援サービスについては、有料化方策を検討している。

◆事業者からの収入

厚別地域は、高齢化率が46%と高く、5～10年後の高齢化を見据えたモデル地域になると考えられており、医療機関、医療機器メーカー、製薬企業等から注目されている。この状況を活かし、企業等による高齢者向けマーケティング（アンケート）・新商品開発や、広告活動等を支援し、企業等から対価を得ることも検討されている。

■自治体等との連携、協働

札幌市の介護支援センターが開催するサークル活動「すずらん会」は、これまで公民館で活動を行っていたが、健康ステーションに場所を移して活動している。高齢市民が集まる場所である健康ステーションを、市内の諸活動でも利用しようという連携が図られている。

■地域との連携、協働

本事業の円滑な運営に向けて、医療機関、地域包括支援センター、介護予防センター、自治会、ヘルスケア関連事業者等、地域包括ケアを推進する多様な機関から協力を得ている。また、ボランティアのアクティブシニア等が「社会の担い手」として参加する等、地域住民が地域包括ケアシステム構築に主体的に参加している状態が生まれている。

さらに、北海道情報大学の教員2名に講座（「食のリテラシー」、「足の血管と健康」等）や身体測定等で協力をいただいている。平成29年度には北星学園大学の学生がボランティア参加しており、今後も協力予定である。

■メンバーや参加者、地域への効果

◆健康ステーション設置に伴うスーパーや食堂の売上増大

ステーション利用をきっかけにホクノーカードを発行したモニターは18.6%、普段の買い物先がホクノー以外の割合は14.3%だった。買い物頻度の増加、買い物の種類・量の増加等、以前より買い物が増えたモニターは60.0%であり、健康ステーション設置がスーパーの売上増に寄与したことがうかがえる。

スーパー1階にある「健やか食堂」においても、実証期間中は来店数・売上高ともに前年同期比プラスとなっている。

◆住民の健康改善・健康行動変容

モニターからは、以前より歩くようになった、体調がよくなった、ダイエットにつながった、自宅で健康づくりを行うようになった等の意見のほか、以前より顔色が良くなった、あるいは身だしなみに気を遣うようになった、といった声も挙がっている。

■困難への対応

◆立ち上げまでの時間的不足

当初の最大の課題は、事業企画から実証開始までの期間が短かったことである。ホクノーでは、以前からヘルスケア事業構想を持っていたが、経済産業省事業の採択を受けるまでの準備期間は2ヶ月間、採択後事業開始までの期間が2ヶ月間等、短期間での事業開始が必要で、急ピッチで事業を立ち上げることが求められた。

一方でこのような状況下、協議会やコンソーシアムメンバーが、地域のためという姿勢で互いに協力したことが困難克服につながった。経済産業省事業以前は、アイデアはあっても手探り状態で検討に時間がかかっており、協力してくれる機関・企業も少なかったが、同事業の採択を受け、異業種連携が行われたことにより、迅速にビジネスモデルを構築することができた。

◆デジタル機器活用の方針変更

実証事業では、システムを活用したバイタルデータ入力・管理や、スマートフォンを活用した歩数計測やポイント管理等が試みられたが、スマートフォンを持っている高齢者が少なく、困難に直面した。

結果としてデジタル機器の活用を極力避け、紙媒体等のアナログ手段の採用に変更した。データ取得と蓄積自体が目的ではなく、利用者が健康意識を高めて自身を管理できるようになることが本来の目的であるため、利用者にとって取り組みやすい環境に修正している。

◆男性の利用促進

平成29年度には男性の利用者が少なかったため、現在は男性の参加促進を意識して取り組みを進めている。

対策としては男性の「企画コーディネーターの養成」が挙げられ、高齢者男性自身がセミナーや講座を企画・開催し、地域の方々に教えるという活動を広げていくことが検討されている。当初は専門家を招いての講座が主であったが、次第に「太極拳をしていたので教えられます」、「折り紙は得意なので教えられます」というシニアが出てきており、それぞれが講座を開設する動きが広がっている。このような講座は、「以前はできなかったことができるようになる」と活動的なシニア層には人気がある。一方、受動的な層に向けては「1杯飲むための一品料理教室」、「健康麻雀大会」等を企画している。

■今後の課題

◆収益性の確保

健康ステーションは、ボランティア事業ではなく、企業の事業活動として行っているため、収益性の確保が最重要課題である。

現在のところ、健康ステーションへの来店者数実績は目標を超える水準で推移しているため、それらの来店者にいかに企業の収益に寄与してもらうかが課題である。前述のように、ステーション来店客によるスーパー、食堂への売上貢献や、ステーション活動参加企業から

の商品開発支援費、広告料、協賛金収入等の仕組みをいかに確立するかが検討されている。

ただし、健康ステーション来店者のうちスーパーで買い物をした方がどの程度いるかは判別可能だが、そのうち健康ステーションを主目的とした方がどの程度いるか（健康ステーションの存在がスーパーの売上に貢献した分）の峻別が必要であり、かつ難易度が高い。

◆地域の介護事業者とのネットワーク構築

厚別区内の地域包括支援センター、居宅介護支援事業者等との連携を図り、介護保険サービスを利用している要支援者が、日常生活における居場所や介護予防の場としてステーションを利用する流れを創出することを目指す。また、介護施設等と連携し、ステーションが施設入居者の外出場所、買い物場所となることを目指す。

◆見守り対象の拡大◆

最近では、ステーションの一角にある「休憩スペース」に中・高生が来て宿題やゲームをする等して、放課後の時間を過ごしている。保育園や幼稚園は周囲にあるが、小・中学生の児童会館は豊富にあるわけではなく、また飲食ができないため、集まってくる生徒も少ないという。そこで、スーパーで終日働く親と待ち合わせができるように、スーパー裏のコミュニケーションルームを子どもたち向けに開放している。このように、女性が活躍する社会を目指し、女性の社員、スタッフの働きやすい環境を整える取り組みも行われている。

■他地域での展開可能性

協議会では、健康ステーションモデルを多くの自治体に展開することを念頭に、事業検討を行っている。一定程度の地域コミュニティがある小規模自治体をターゲットに、地域支援事業の一般介護予防事業の有効活用策として、ステーションモデルを提案することを目指している。特に地方部のスーパーは、地方自治体との連携により、空きスペースを活用したヘルスケア事業の展開に関心は有している。また、医療機関も、来院患者の会員化、会員へ提供するコンテンツの高度化に向け、ステーション事業に高い関心を示している。

■本事例の特色（所感）

協議会や地域の病院、介護施設、行政・団体、企業等からの支援を受けつつも、地域のスーパーが主体となって進められている民間主導の取り組みである。異業種機関同士が連携し、相互に話し合いの場を持ちながら、専門分野のノウハウを提供しあって事業の仕組みを構築している点がポイントである。また、経済産業省の補助事業を活用し、ビジネスモデルの検証と修正・改善を重ねながら最適なかたちを模索している点も特徴である。

マスコミ等からの注目度も高く、商圏内のみならず商圏外からも、目標を上回る利用者数を獲得している。最重要課題は、これらの集客力をいかに収益に結びつけ、継続可能な仕組みへと発展させるかであり、その実現が他店舗や他地域への横展開のカギとなっている。



＜講座、教室の様子＞



＜動画配信による運動プログラム「健幸TV」（ヨガ、ストレッチ等）の様子＞

お買い物ついでに! ラクラク健康ライフ!
健康の秋 はじまる!
ホクノー健康ステーション
 福 井 市 中 央 店 2 階
 社 区 厚 志 区 も じ 台 北 7 丁 目 2
 開 業 時 間 月 ー 金 10:00ー15:00

注目の講座&企画をご紹介します
 場 所 所 中 央 店 健康ステーション

10月31日 × 料理講座 第1回目 ×
旬を食して健康に! 料理講座 (参加費 ¥15)

11月1日 × 健康セミナー ×
知って増々元気! 健康セミナー (申込不要)

10月24日 × 初回スタートセミナー開催 ×
健康脳プロジェクト (参加費 ¥30)

男性限定 × 全5回カリキュラム 家も受講生 ×
企業コーディネーター養成講座 (参加費 ¥15)

お知らせ
 気軽に立ち寄り、健康意識を高めたい方々へ向けてオープンした「ホクノー健康ステーション」。今一層、健康を重んじるにふさわしい、より充実の内容で皆さまの健康意識に貢献いたします。例えば、健康管理ツールとしての「ホクノー健康手帳」の発行、脳を活性化させるプロジェクト、男性限定の講座など、一歩、一歩、健康になる! 気軽にお越しください。

注出! 新リリース **健康へのパスポート「ホクノー健康手帳」の発行**
 健康ステーションで発行した「ホクノー健康手帳」(※注: 未発行)は今般定期に提供されるバイタル測定結果を、ご自身で記録・管理することが可能です。発行は無料です。ご利用者には別冊発行をしております。

健康状態を「見える化」するメリット
 ● バイタル値の推移や変化を、一目で把握
 ● 健康からのアドバイス
 ● 医師からの健康アドバイス

お問い合わせ電話 電話 011-809-5533 [ホクノー健康ステーション/月~金10:00~15:00]

講座のお申込方法 → 電話 TEL.011-809-5533 ● 来店:ホクノー健康ステーション 受付カウンター

＜ホクノー健康ステーションの広報チラシ＞

ホクノ健康ステーション 週間スケジュール 10月第5週

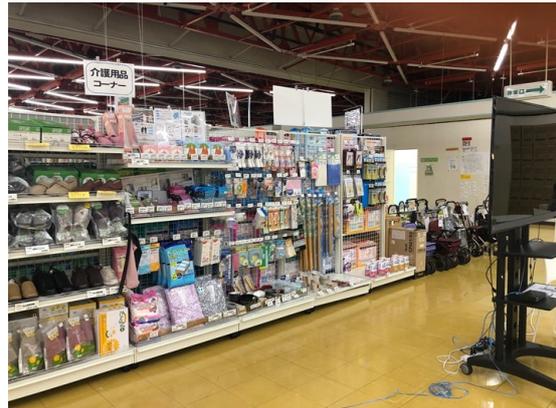
健康ステーションのご利用は無料！
好きな時に、好きなメニューにご参加ください。
TEL: 011-809-5533
●印は「健康TV」です。
※健康TVの放映日の内容は変更となる場合がございます。

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00
	10:00 10:15 10:30 10:45	11:00 11:15 11:30 11:45	12:00 12:15 12:30 12:45	13:00 13:15 13:30 13:45	14:00 14:15 14:30 14:45
月 29日	10:00~10:45 ●椅子太極拳 (モニター前)	11:00~11:45 ●椅子ヨガ (モニター前)	原別リハメン コ体操 ラジコ体操 第一	13:15~14:00 ●椅子コアトレヨガ (モニター前)	14:00~15:00 ふれあい体操会 (介護予防センター) (コミュニティルーム)
健康ステーション月曜日は「数独パズルの日」(受付にプリントあります)					
火 30日	10:00~10:45 ●椅子太極拳 (モニター前)	11:00~11:45 入門太極拳 (コミュニティルーム) 11:00~11:45 ●椅子コアトレヨガ(モニター前)	健やかウオーキング もみじウオーキングコースを歩きましょう！	13:00~14:30 脳トレ立体折り紙(コミュニティルーム) 13:00~14:30 ちょこっとワーカー(コミュニティルーム)	14:00~14:30 ●椅子ヨガ(背中ストレッチ) (モニター前)
水 31日	受付終了！ 10:00~12:00 旬を食して健康に！料理講座 (コミュニティルーム)	NEW! 10:00~12:00 北海道情報大学 知って増々元気！健康セミナー (コミュニティルーム)	NEW! 10:00~12:00 男性企画コーディネーター養成講座 第1回(要予約) 再発見！わが街もみじ台(コミュニティルーム)	13:00~14:00 ジョイスOUND 音楽療法セミナー (モニター前)	14:00~14:30 ●椅子空手 (五十両型) (モニター前)
木 1日	10:00~10:45 ●椅子ヨガ(モニター前)	11:00~11:45 ●椅子太極拳(モニター前)	健やかウオーキング もみじウオーキングコースを歩きましょう！	13:15~14:00 ●椅子太極拳(モニター前)	14:00~14:30 ●コグニサイズ (足踏み必用) (モニター前)
金 2日	10:00~10:45 ●椅子ヨガ(モニター前)	11:00~11:45 ●椅子太極拳(モニター前)	健やかウオーキング もみじウオーキングコースを歩きましょう！	13:00~13:30 脳トレトレーニング (コミュニティルーム) 13:15~14:00 ●椅子空手(モニター前)	14:00~15:00 すずらん会 (介護予防センター) (コミュニティルーム)

＜週間スケジュールの例＞



＜健康マージャンの様子＞



＜ステーションには介護商品コーナーが隣接＞



＜運営スタッフの皆さん＞



＜ステーション内では、地域住民ごとに話し合いの場も生まれる＞



<スーパー1階にある健やか食堂>



<スーパー外観>資料：ホクノーホームページ

【シニア総合研究協会】

(東京都杉並区)

■活動の概要

シニア総合研究協会（以下略称「RISA (Research Institute of Senior Activity)」）は、60歳代以上のシニア世代約50名から成るNPO法人である。2006年から、杉並区の「ゆうゆう館（旧敬老会館）」の運営委託を受け、館の管理・運営を行う一方で、区との協働事業として各種の講座（サロン）の企画、開催を行っている。

サロンは、「学ぶ」「創る」「健康」「歌う」「集う」の5分野で、常時約30講座が運営されている。特に、「学ぶ」分野はRISAの最も得意とするところであり、語学・文学・日本文化・歴史等、知的好奇心を満たすサロンが数多く開設されている。

当初はサロンの受講生だったシニアが、継続的な活動・貢献により周囲から認められるとRISAに入会でき、さらに自己の経験・知識・得意分野を活かした自分のサロンを立ち上げて講師となりサロン運営を行うという仕組みで、サロン数を増やしてきている。

また、サロンはゆうゆう館の中にとどまることなく、館外での地域活動に対して出前講座を行う等、地域とのコミュニケーションを深める活動を積極的に行っている。

シニア総合研究協会の活動概要			
継続年数	平成18年4月～	地域での認知度	高い
活動頻度	毎日	参加者の利用料	有料
提供側人数・男女比	団体役員12名を中心に、 団体会員約50名	公的補助	あり
提供側年齢層	団体役員は60歳代後半～70 歳代前半	自治体等との連携・協働	あり
参加者数・男女比	年間延べ人数6,556名 (男性26%、女性74%)	地域住民の関与	あり
参加年齢層	65～79歳が全体の7割	地域貢献しているか？	貢献している
リーダーの存在	あり	他地域で展開可能か？	地域特性に応じた展開が 重要

■活動の背景・きっかけ

RISAの設立は2006年1月。高齢化が進展する社会にあって、シニア世代の人々が地域社会において新たな役割を発見するのを支援する目的で設立された。活動コンセプトは「住みなれたまちで新しい役割を見つけない人のために」であり、このコンセプトはRISA設立以来基本的に踏襲されている。

地域において、定年を過ぎた後も、自身の知識や技能を使って地域に貢献したいと考える

シニア層が少なくない状況を踏まえ、シニア世代が自ら各種講座を運営して地域住民間の交流を促進したり、地域活動を行って世代間の交流を図ったりする取り組みを開始した。

折しも、杉並区が「官から民へ」の政策方針を掲げ、地域の敬老会館を民間に運営委託する事業（「敬老会館活性化計画」）を立ち上げた時期であったこともあり、RISA では同事業の採択を受け、2006年4月から「ゆうゆう荻窪東館」の運営を委託される運びとなった。

区内各地のゆうゆう館の運営を受託した他団体同様、RISA でもゆうゆう荻窪東館の管理・運営を行いながら、同館を拠点に講座（RISA では、講座は講師、参加者双方向での関わりを推進するものとの認識の下、これを「サロン」と呼ぶ）活動を始め、参加者の増大に努めてきた。

【備考】ゆうゆう館とRISA

ゆうゆう館とは、杉並区立の高齢者向け施設である。区内に32館あり、以前は敬老会館として区の直営だったが、区の運営方針変更によりその管理・運営は地域の公益団体に委託されるようになった。「いきがい学び」「ふれあい交流」「健康づくり」を館の運営指針としている。

ゆうゆう荻窪東館の運営はRISA が受託している。4部屋（洋室3、茶室1）を主に区内高齢者グループの活動に貸し出しするとともに、区との協働事業であるサロン活動を展開する。平日は9～21時、日祭日は9～17時までの開館となっている。

RISA の主な業務は、区内の高齢者が館を利用する際の受付業務、館の維持管理、サロンの開催、地域活動への参加等である。

■発足時の状況

RISA が本格的に活動を開始したのは2006年であり、当初の発起人は10名であった。発起人は必ずサロンの講師となることとして活動を開始した。当時の講師の平均年齢は69歳であり、週2回活動してきた。

発足当時の活動のコンセプトは「楽しい学びの館」であり、当初から20のサロンを設置。RISA の役員が自ら講師となるか、外部講師を招聘する場合でも極力地元杉並区在住のベテラン講師を選定した。この方針は現在まで受け継がれている。

■活動の経過

館及びサロンの利用は、口コミ等により次第に広がった。RISA ではその後、順調に館の運営活動を進め、2009年7月には杉並区長より優秀ゆうゆう館として表彰を受けている。

当初はRISA が得意な「学ぶ」分野でのサロンが中心であったが、その後、区や地域からの要請もあり、ふれあい交流や健康づくりといった分野のサロンの充実を図った。現在では「学ぶ」「創る」「健康」「歌う」「集う」の5分野でサロンを展開するに至り、活動コンセプトも「こころ豊かに楽しいサロン」となっている。

■具体的な活動内容

RISA ではゆうゆう荻窪東館の運営を行いながら、以下のサロン活動、地域活動を行っている。これらの活動については、Plan（計画）-Do（実践）-See（評価）のサイクルを継続的に行い、活動内容の点検と改善を繰り返している。

◆サロン活動

サロンは常時約 30 講座が運営されており、「学ぶ」「創る」「健康」「歌う」「集う」の 5 分野で運営されている（館の運営指針である「いきがい学び」「ふれあい交流」「健康づくり」の 3 分野をバランスよく配分している）。特に「学ぶ」分野は RISA の最も得意とするところであり、語学・文学・日本文化・歴史等、知的好奇心を満たすサロンが数多く開設されている。特に、語学や文学等では一定の知識や語学力及び意欲なしには、学習内容についていくことが困難なものもみられる。

講師の大半は RISA の会員であり、会員自らが講師として自己実現のための“場”としてサロンを運営している。サロンは長期にわたって提供されているものが多く、サロン参加者間の交流は活発である。

また、受講後に参加者にはアンケートを実施し、各サロンの課題の把握に努めている。

【参考】サロンの参加者が講師になるまでの過程（例）

まずサロンに参加し、継続的な活動により周囲に貢献を認められ、RISA の会員となる（入会には会員 2 名以上の推薦が必要。後述）。さらに自己の経験や知識・得意分野を基に、自分のサロンを立ち上げ講師となり、ボランティア精神に基づいてサロン運営を行う。

サロンの一覧

分野	サロン名・概要
集う	<u>荻窪ほっとサロン</u> <ul style="list-style-type: none">・ 地域包括支援センター「ケア 24 荻窪」と協力して開催する地元密着型のサロン。・ 介護で疲れた心と体を、ギター伴奏による歌唱、踊りの鑑賞、茶和会等でほぐす。・ 第 2 金曜 10～12 時、参加料 100 円、定員 20 名。
学び	<u>【文学】杉並ゆかりの作家を読むサロン</u> <ul style="list-style-type: none">・ 樋口一葉・太宰治・井伏鱒二・小沼丹・木山捷平・堀辰雄・有吉佐和子・梶井基次郎・川端康成・向田邦子等の短編を中心に鑑賞しながら楽しく語り合う。・ 第 3 火曜 10～12 時、参加料 600 円、定員 20 名。

<p>【文学】ドイツの名作ヘルマン・ヘッセの「車輪の下」を原語で読むサロン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 比較的平易なドイツの名作から、読解力が必要な中程度の名作までを、テープの朗読を聞き、各人が独文と邦語訳を読みあげ、さらにテープの朗読を聞くというやり方で、内容により毎回数ページを読了する。 ・ 第1土曜13時30分～15時30分、参加料600円、定員20名。
<p>【文学】フランスの有名作品を原語で読むサロン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ “Le petit Prince”、“Le Petit Nicolas”、“L’Étranger”、“Le vol de nuit”、“La Petite bijou”を読了。 ・ 単に原書を読むというだけではなく、フランスやフランス語に対する思いを通じて、参加者間の交流を深めることに重きを置く。 ・ 第2・第4土曜14～16時、参加料600円、定員20名。
<p>【語学】学び直そう中学英語サロン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 英語からすっかり遠のいてしまった方で、もう一度中学英語からやり直したいと思っておられる方向けのサロン。 ・ 中学英語教科書に準拠して学び直す「中級」、中学英語終了レベルの「上級」がある。 ・ 第2、第4土曜13時30分～15時（中級）、15時30分～17時（中級）、参加料600円、定員15名。
<p>【語学】ロザリン先生の英語サロン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 英語を勉強するのではなく、英語に慣れる、楽しむサロン。和やかな雰囲気、他にはない、楽しく英語が上達する教室。 ・ 日本語と簡単な英語で西洋の文化・風習を学ぶ「初級」、テキストを使って様々な表現を覚える「中級」、英語で様々なトピックス、ニュースについてディスカッションやディベートをする「上級」がある。 ・ （初級）第1、第3木曜13時30分～15時、（中級）第1、第3木曜15時～16時30分、（上級）第2、第4火曜15時～16時30分、参加料2,000円、定員12名。
<p>【日本文化】茶道サロン（裏千家）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 日本の伝統文化を学び、現代の茶道・わび・さびとは何か、あなたのお茶を見つけるサロン。 ・ 第2・第4土曜14時～16時30分、参加料2,000円、定員12名。
<p>【日本文化】仏像の魅力を楽しむサロン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 仏像についての学習、また仏像を通して日本の歴史等も学ぶ。 ・ 月1回は、館外活動として、寺社や美術館・博物館で仏像を拝観する。 ・ 第1土曜10～12時（館外活動は第2土曜）、参加料600円、定員20名。

	<p>【国際】国際交流サロン</p> <ul style="list-style-type: none"> 外国人ゲストを招き、自己紹介や日本での生活、活動等について日本語でお話し頂く。外国人とのコミュニケーション・質疑応答を通じ、異文化交流を図る機会とする。 第3土曜 10～12時、参加料 600円、定員 30名。
	<p>【国際】新・やさしいニュース英語サロン</p> <ul style="list-style-type: none"> 内外ニュースに対する外国メディアの見方を多角的に検証する。 第1土曜 10～12時、参加料 600円、定員 14名。
	<p>【国際】学び直そう・世界の歴史サロン</p> <ul style="list-style-type: none"> 歴史をどのように理解するかによって、現在を見つめる視点も違ってくる。ゆっくりと時間をかけて「世界の歴史」を学ぶ。 第3火曜 13～15時、参加料 600円、定員 20名。
	<p>【学びあい】読み聞かせサロン</p> <ul style="list-style-type: none"> りぷりんとネットワークの読み聞かせ研修終了後主に区内の小学校、保育園、児童館等で「読み聞かせ」のボランティア活動を実施している。杉並総合高校の奉仕授業、すぎなみ子ども・子育てメッセにも参加。 第1火曜 10～12時、参加料 100円、現在満員。
	<p>【学びあい】サロン英遊会</p> <ul style="list-style-type: none"> 語学に関すること何でも、読む、聞く、話す自主勉強会・サロン。独自のテキスト教材を作っている。 第3火曜 14～16時、参加料 300円、定員 8名。
	<p>【学びあい】ITサロン</p> <ul style="list-style-type: none"> ICT 機器全般に対応し、少人数のグループ学習で密度の濃い学習をする。PC、タブレット、デジカメ、プリンター、スキャナ等不明の点をグループでわいわいがやがや楽しく勉強する。 第2・第4火曜 9時30分～12時、参加料 300円、定員 20名。
創る	<p>筆遊友サロン</p> <ul style="list-style-type: none"> 「ほのぼのと絵もかく書もかく恥もかく」をモットーに、筆で書く楽しさを体験する講座。習字の基本も学ぶ。 第4火曜 13時30分～16時、参加料 1,200円、定員 15名。
	<p>シャドーボックスを楽しむサロン</p> <ul style="list-style-type: none"> 絵画が伝統的な手法で3Dのように、立体的に生まれ変わる。深みのあるメルヘンの世界があなたの手元に広がる。 第2・第4土曜 10～12時、参加料 1,500円、定員 8名。
	<p>楽しくやさしい絵画サロン</p> <ul style="list-style-type: none"> 鉛筆で白・黒の濃淡のグラデーションから入り、球と円型の立体に進み、水彩鉛筆、水彩そしてパステルで季節に合った題材を描く。 第2・第4土曜 10～12時、参加料 2,000円、定員 24名。

健康	<u>健康ウォーキングサロン</u> <ul style="list-style-type: none"> ウォーキングは有酸素運動、有酸素運動は認知症予防の一つの手段。あなたの健康の維持増進はあなた自身で。 第3火曜 10～12時、参加料 500円、定員 20名。
	<u>手話ダンスサロン</u> <ul style="list-style-type: none"> これと言ってスポーツもせず、でも何かしたいと思っている方のために、無理なくできる手話ダンスを提案。ダンス経験も必要ないので、どなたでも参加可能。 第2火曜 13時～16時、第3火曜 10～12時、参加料 600円、定員 20名。
	<u>スポーツ吹矢サロン</u> <ul style="list-style-type: none"> スポーツ吹矢式呼吸法は健康増進、集中力アップ、脳の活性化に効果がある。 第1火曜／第3土曜 13時30分～15時、参加料 600円、定員 20名。
	<u>楽しく踊ろうフラダンスサロン</u> <ul style="list-style-type: none"> 踊る曲の歌詞（ハワイ語）の訳と意味を勉強する。CDを聴きながら皆で唄う。ステップはカホロ、カオ等の基本を忠実に練習する。一曲を3～4ヶ月間で踊りこむ。 第1・第3火曜 15時30分～17時、参加料 600円、定員 15名。
	<u>元気になる気功サロン</u> <ul style="list-style-type: none"> シニア向けの無理のない健康法をテーマに、ヨガを取り入れた気功サロン。 第2・第4水曜 17時～18時30分、参加料 600円、定員 20名。
	<u>健康体操サロン</u> <ul style="list-style-type: none"> 音楽に合わせて唄いながら、ステップを踏んで程よい汗をかいて、若さと元気を保つ。 第4日曜 14時～15時30分、参加料 600円、定員 20名。
	<u>健康輪踊りサロン</u> <ul style="list-style-type: none"> 若い方からシニアまで対象。初心者歓迎。 第1日曜 14時30分～16時、参加料 1,000円、定員 20名。
	歌う
<u>ポップスとカントリーを唄うサロン</u> <ul style="list-style-type: none"> 50～60年代の青春時代にヒットしたアメリカンフォーク、ポップスの懐かしい名曲を唄う。 第1土曜 16時～17時30分／第3土曜 15時45分～17時15分 	

	<p>日本の歌サロン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ギターで歌おう～童謡から流行歌まで～。 ・ 毎月第2日曜 13時30分～15時、参加料 600円、定員 30名。
--	--

資料：シニア総合研究協会 HP より抜粋・作成

◆地域活動

RISAの役員を中心に、ゆうゆう館内だけでなく、館外での地域活動に対して出前講座も行っている。RISAでは「サロン参加 → 継続・習熟 → 自己実現（サロン運営） → 地域活動へ拡大展開」という活動展開を目標として掲げ、実践しており、サロン活動の場が地域へと広がることで講師はさらにやりがいを感じるとともに、RISAが地域とのコミュニケーションを深める機会にもなっている。

各サロンが独自の地域活動を自主的に展開しており、その内容は地元町内活動への参加、区民センター・大学での講演会への講師派遣、委託協働事業「認知症予防教室」講座の開催、町会に向けた各種「日曜講座」開催、地域包括支援センター「ケア24 荻窪」との「ほっとサロン」、町会行事への参加高齢者介護施設でのボランティア演奏、地元の外国人との交流会開催、隣接の荻窪東保育園との「読み聞かせ」、「茶道」、「落語」等による多世代交流等、多岐にわたる。

中でも特筆すべきは「読み聞かせサロン」の活動であり、区内の保育園、幼稚園、児童館、学校等における読み聞かせボランティアを常時実施している。参加する子どもの数は毎月1,000名超である。本サロンは、杉並区「認知症予防教室」にも貢献しており、講師は「東京都健康長寿医療センター研究所」の연구원などが担当する。

【参考】認知症予防教室

読み聞かせサロンの活動の一環として「認知症予防教室」も行っている。東京都健康長寿医療センターでは、シニアの社会参加と心身に及ぶ影響の研究を行っており、「社会に参加するほど身も心も元気でいられる」とのテーマでの活動の中で読み聞かせに注目が置かれている。読み聞かせが、行っている高齢者の認知症予防になるとともに、子どもに読み聞かせることにより社会参加の機会（＝生きがい）となることを目指している。

■提供側のスタッフ

◆運営体制

ゆうゆう荻窪東館及びサロンの運営主体であるRISAは、現在、50名の会員から成る。運営上の核となるのがそのうち12名の役員である。これに元役員を加えた18名程度で月1度集まって会議を開き、活動の振り返りと今後の進め方の検討等を行っている。役員は60歳代後半から70歳代前半。会員はさらに高齢な層が多い。男女比は男性6割、女性4割となっている。

主たる活動の場はゆうゆう荻窪東館であり、依頼に応じて地域団体等の催しに講師が出

向き出張講座等を開くこともある。

◆スタッフの資格、求められる資質等

RISA は会員制度をとっており、正会員（法人の目的に賛同して入会する個人）、賛助会員（法人事業を賛助するために入会する団体）の種別がある。年会費は正会員 2,000 円、賛助会員 6,000 円（一口）である。

会員になるには、他の正会員 2 名の推薦と理事会での承認が必要である。そのため、関心のあるサロンに参加し、活躍して周囲に認められることが入会への近道となる。会員の要件としては、ボランティア精神があり労を惜しまない人、団体の理念に共感できる人、特技をサロン活動に活かせる人等が挙げられる。なお、外部講師を含め、講師のほとんどが杉並区在住者である。

◆専門職との関わり

サロンの内容との講師の経歴には大きな関係がある。例えば、「杉並ゆかりの作家を読むサロン」の講師は出版プロデューサー、「ドイツの名作ヘルマン・ヘッセの『車輪の下』を原語で読むサロン」の講師は長年ドイツの大使館・領事館で勤務していた元外交官、「フランスの有名作品を原語で読むサロン」の講師は在仏 10 年の元会社マンである。また、「茶道サロン」の講師は裏千家茶道教授、「元気になる気功サロン」の講師は気功・ヨガ施術師等、専門職の講師の招聘も行っている。

■利用者・参加者の概要

ゆうゆう荻窪東館の利用者数は年間 17,599 名（2017 年度実績）であった。うち、サロンの参加者数は延べ人数で 6,556 名である。なお、この数値はゆうゆう館内でのサロン参加者数であり、館外活動の人数は含まない。

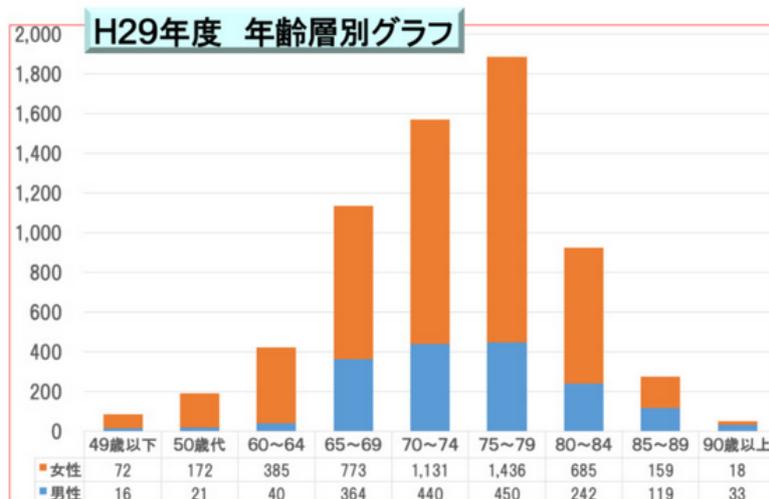
参加者の年齢層としては、65～79 歳が全体の 7 割を占め、特に 75～79 歳層が最も多い。サロンの開講が平日の日中であることが多いため、基本的に参加者はシニア層であるが、土曜日の開講時には若い年齢層も見かけられる。今後、若い層に来館してもらうことも課題とされている。また、男女比率は、参加者全体では男性 26%、女性 74%、65～69 歳の退職後間もない層に限ると男性の比率が 32%とやや高くなっている。

総入館者数、サロン参加者数

	人 数	占 率
総入館者数	17,709名	100%
内、サロンの参加者数	6,556名	37%
（内、サロンの女性数）	（ 4,831名 ）	*（ 74% ）
（内、サロンの男性数）	（ 1,725名 ）	*（ 26% ）

資料：シニア総合研究協会 HP

年齢層別・男女別、サロン参加者数



資料：シニア総合研究協会 HP

■自治体等との連携、協働

杉並区では、2006年にゆうゆう館の運営の民間委託を開始する以前に、敬老会館を今後どのように運営していくのかを委員会形式で検討した結果、大きな方針としてNPO法人や地域団体とともに運営していくことが打ち出された。民間委託により、開館時間の拡大（夜間・土日も開館）により利便性が高まったほか、官民の「協働事業」が導入されたことが大きな特徴であった。

協働事業とは、区と民間団体が協定を締結し、区が設定する「生きがい、学び、健康づくり」というテーマの中で、民間団体の得意分野を活かし自由な発想で館の運営企画をするというものである。区は協働事業（講座等のソフト事業）自体には経費を支払わないが、館の受付業務の人件費、会場費、光熱費、物品費等は負担する。一方、協働事業は区の補助を受けていないため、民間が自由な発想で運用でき、参加費設定等の裁量権も有する（ただし、公共施設を使っているため、参加費上限は2,000円に設定）という役割分担が確立している。

■地域との連携、協働

「具体的な活動内容」－「地域活動」の項に記載した事項に加え、地域関係者と下記等の連携・協働を進めている。

◆区内のゆうゆう館運営団体同士での連携・協働

区内には32のゆうゆう館を運営する民間団体が存在する。それら団体とは横のつながりを持ち、情報交換会を開催している。他団体とは協力して講座やイベントを行うこともあり、講師派遣等を行っている。

◆地域包括センターとの連携・協働

地域包括支援センター「ケア24 荻窪」が主体となり、ゆうゆう荻窪東館を使って月に1

度「お楽しみ会（音楽の提供、落語等）」を無料で開催している。「お楽しみ会」の活動は今年で4年目となる。また、地域包括ケアシステムの整備に向けて、例えば高齢者からの相談に対応するに際して、ケア24 荻窪とゆうゆう館でどのような連携や役割分担が行えるか等について意見交換を行っている。

■活動の財源

現在、館の収支は均衡しているが、発足当初から一時期までは赤字が続いていた。赤字の時期には、志の高い当初の発起人メンバー等を中心に、年会費を多く負担したり（当初は20,000円、現在2,000円）、講師料を無償にしたりする等の努力・工夫により、RISAの経営を支えていた。

その後、健全な運営を行うだけの収益の確保に向けた活動を行った。具体的には、サロン参加費を上げたこと（大半のサロンは1回600円。ただし、いくつかのサロンは教材代等が加算される場合もある）と、事務の効率化（同一業務はできるだけ少人数で担えるようにする等）を図ったこと等が挙げられる。また、区の理解も得て、受託事業費もやや増加している。そのように、収入増と支出減を同時に取り組むことにより、RISAの収支は改善され、現在では講師の講師料や交通費、講座の運営費を拠出できるようになっている。

さらに、日曜講座の開催が収入増に結び付いている。基本的にゆうゆう館の利用は区民が優先であり、RISAでは空いた部屋を使ってサロン活動を行っている。日曜の区民利用率は少ないため、講座の開催に充てられるようになった。

■メンバーや参加者、地域への効果

◆講師への効果

RISAでは定年退職前後あるいは子育てを終えた世代の人々が、地域社会において新たな役割を発見するのを支援することを目的としており、これまでのサロン活動を通じ、講師に地域での役割、人生の張り合い、生きがいを持ってもらうことに成功している。講師数はこれまで累計数十人に達しており、地域活性化のために貢献する元気なシニア人材を地域で発掘し、供給していると言える。

例えば「学び直そう・世界の歴史サロン」は2年前に始まったが、参加者の半数は男性である。学校のカリキュラムでは時間配分の関係から深く学ぶ機会が少ない「戦後史」を講座で取り上げたところ人気となり、今では毎回約25名が参加している。講師は高校で世界史を教えていた元教師であり、現役時代以上に勉強しているという。

また、過去にNHKで国際関係を担当しており、世界のニュースについて詳しい方が、「やさしいニュース英語サロン」という講座を開いた。日本のニュースを海外メディアはどのように報道しているのかをまとめた講座で人気が高かった。昨年講師が体調を崩し、いったん休講となることを余儀なくされたが、それを惜しみ、3名の生徒が会員・講師になる等して再起を図っている。講座が次世代に引き継がれ、長く継続されることは望ましい状況である

といえよう。

◆参加者への効果

RISA では各種サロンを通じ、地域住民間の交流を促進することを目的としている。サロンは、参加者に知的満足、創作意欲、健康維持増進、ストレス発散等の機会を提供するとともに、多様な参加者間の交流促進に寄与している。杉並区は健康寿命全国ランキング 10 位に入る自治体であるが、RISA メンバーの中にはゆうゆう館のような組織が地域に 32 館もあることが多少なりとも貢献しているのではないかと、との自負がみられる。

例えばこれまでに約 20 回開催されている「国際交流サロン」では毎回異なる国籍の外国人を招き、母国の紹介をしてもらい、その後意見交換を行っている。講師は国際交流協会等から紹介された人物や講師となった外国人の知り合い等を招いている。同サロンは、地域に居住する外国人が地域に溶け込むきっかけづくりとしても役立っている。

サロン以外での交流も盛んであり、「仏像の魅力を楽しむサロン」では、毎回参加者 20 数名のうちの半数程度が昼食を食べに行く。野外活動のときは必ず食事して解散しているなど、サロン内での活動がそのまま交流に発展している様子がみられる。

■困難への対応

◆開始当初

当初は運営側スタッフ（サロンを提供する RISA 会員）を確保することが課題であり、運営に協力してくれそうな人に対し、さまざまな機会においてリクルーティングをした。また、サロンが開設されると、参加者の集客も併せて課題とされた。集客においては口コミ等により全体的には増加がみられたが、中には内容はよくとも集客に至らないサロンもあり、住民ニーズの見極めが必要な状況もみられた。

サロン運営が軌道に乗るにつれ、サロン構成にも区が求める 3 テーマ（「いきがい学び」「ふれあい交流」「健康づくり」）のバランスへの配慮が求められるようになった。従来 RISA が得意とする「いきがい学び」だけでなく、実績の少ない「健康づくり」等についてもサロンの講師と参加者を確保する必要が生じた。区内の関係機関からの講師情報等の紹介を受けつつ、体制の整備を図った。

◆拡大・維持期

活動規模の拡大に伴い、RISA 設立メンバーが築き上げてきた活動を、継続可能な仕組みとして確立する必要性が生じてきた。人材面に関しては増大する利用者に対応するための会員側の体制整備が進められ、財政面に関しては健全な収支構造の構築が進められるとともに、サービス面に関してはサロン等の品質のチェック機構の確立等の取り組みが進められた。

■今後の課題

本活動を長年継続していくためには RISA 等の運営団体における“後継者”が必要不可欠

である。ゆうゆう荻窪東館のみならず、他のゆうゆう館でも運営スタッフの高齢化が進んできている。事業の継続性を重視し、区からは各運営団体の若返りの必要性が指摘されており、RISA も会員の若返り、代替わりの必要性を強く意識している。

講師・参加者ともに高齢化する現状を鑑み、まずは利用者について 60 歳代後半から 70 歳代前半の層の確保を重要課題としている（RISA の事業モデルでは活発な参加者が将来の会員候補となるため、利用者の若返りが会員の若返りにもつながる）。

また、地域活動として、区内の保育園、幼稚園、児童館、学校等への読み聞かせボランティアや、高校への講演提供等を行う中、シニア世代と若者世代の多世代交流をどのように拡大していくかも課題とされている。RISA では、今でこそゆうゆう館はシニアのための場所であるが、将来はシニアだけでなく多世代の様々な人が集まる場所とへと変えていきたいという構想を持っている。

■他地域での展開可能性

RISA の代々の理事長は、これまでの活動成果について一定の達成感・満足感を抱いている。一方で、ゆうゆう荻窪東館での成功事例を他の館に展開していく、あるいは活かしてもらうという意識は、官（杉並区）・民（RISA）ともに強くない。協働事業においては、ソフト面において民間の自由な発想を重視しており、複数館で情報共有は行いながらも、各館が地域のニーズに応じ、それぞれの得意分野を生かし、館ごとに特色ある活動をつくっていくことが目指されている。この考え方が官民で共有されていることが背景として挙げられる。

また、地域ごとに住民の得意分野（講師のシーズ）と住民の学習ニーズが異なるため、他館の講座のテーマや運用方法を参考・模倣することは必ずしも容易・有効ではないという。

■本事例の特色（所感）

RISA が得意とする「学ぶ」分野のサロンは、語学・文学・日本文化・歴史等から成り、一部のサロンでは相応の知識・語学力・意欲なしには学習内容についていくことが困難に思えるものもみられる。また、海外の文化や暮らしについて学び、外国人との交流を図る、あるいは茶道、輪踊り等の日本文化をプロの講師から学ぶ等、シニアが講師・参加者一体となって、本格的な知識・技能の習得に向けて取り組む姿が印象的である。

サロンの参加者が、次第に参加度を高め、講師となり、やがて地域活動の担い手となっていく仕組み（サロン参加 → 継続・習熟 → 自己実現（サロン運営） → 地域活動へ拡大展開）が秀逸であり、それが確立・機能し続けている点がポイントである。

また、サロン活動を普及拡大させていく初期段階、それを仕組みとして確立する拡大期段階を経て、運営体制は強固になっているようにみえる。今後は会員の若返りを図り、後継者を育成し、事業の継続性を確固たるものとする必要があるとされており、そのための活動がすでに開始されている。



＜ゆうゆう荻窪東館外観＞

	日	月	火	水	木	金	土
11月の活動スケジュール					1	2	3
午前	館内では3タイプの活動を実施しています				自運術 荻窪車町 幹事会	気功太極拳 紙粘土	仏壇サロン 新・ニュース英語サロン
午後	※：NPO主催のサロン（協賛事業） ※：任意参加の活動（区助成行事） ※：登録団体（一般団体利用）				英語サロン 絵手紙・麻雀 ブリッジ	吹奏矢 カラオケ	ドイツ名作サロン ポップスサロン
夜	*2018.10.10現在定例行事以外の催しは予告です				スペイン語		休憩
4	5	6	7	8	9	10	
午前	体操とダンス フォークダンス	読み聞かせ サロン	認知症予防教室 読み聞かせ	自運術	健康ほっとサロン 読書・いきいきクラブ ヘルシーサロン	絵画サロン シャド-ボ-ック対抗 仏壇サロン（協賛事業） ウクレレ	
午後	遠東七重典 コンサート 健康雑談り	体操 囲碁 麻雀	スポーツ吹奏サロン フラダンスサロン 読み聞かせサロン 雑み物	輪投げ 読み聞かせ	輪投げ ブリッジ 船読 麻雀	茶室サロン フランス名作サロン 中学英語サロン	
夜	休憩		音楽療法 音楽セラピー				
11	12	13	14	15	16	17	
午前	ブリッジ	フォークダンス 昭和会役員会 荻窪車町 幹事会	I Tサロン	認知症予防教室 三歳サービス 麻雀	事務連絡会 のため 休憩	気功太極拳 紙粘土	国際交流サロン 東帯会役員会
午後	日本の歌サロ ンスペシャル ブリッジ 麻雀	ハノコソ ン 囲碁/麻雀 吹矢	手話ダンスサロン 英語サロン ウクレレ	三歳サービス ソックスの会 踊り/麻雀	英語サロン 絵手紙・麻雀 ブリッジ	シャンソンサロン	スポーツ吹奏サロ ン ポップスサロ ン ウクレレ 読書
夜	休憩		気功・ヨガサロン 音楽療法 音楽セラピー	スペイン語			
18	19	20	21	22	23	24	
午前	体操とダンス/ フォークダンス	手話ダンスサロン 移動の日の 作業サロン 健康ウォーキングサロン	認知症予防教室 結語の会	自運術 書道ワーク	吹奏矢	絵画サロン シャド-ボ-ック対抗 ウクレレ	
午後	体操 囲碁/ 麻雀 読み聞かせ	サロン茶室 世界定サロ ン フラダンスサロ ン 雑み物	輪投げ 読み聞かせ	音楽療法 船読/麻雀 ブリッジ	体操	茶室サロン フランス名作知 中学英語サロ ン	
夜	休憩						
25	26	27	28	29	30		
午前	ブリッジ	あしたばの会 フォークダンス	I Tサロン	認知症予防教室 三歳サービス 麻雀	自運術	あしたばの会	
午後	健康体操サロ ン ブリッジ 麻雀	輪投げ 麻雀 囲碁 パズル	英語サロ ン 雑遊及サロ ン ウクレレ	三歳サービス 踊り/麻雀	英語サロ ン ブリッジ	ウクレレ	
夜	休憩		気功・ヨガサロン				

＜月間スケジュールの例＞

資料：RISA ホームページ（以下同様）



＜フランスの有名作品を原語で読むサロンの様子＞



＜国際交流サロンの様子＞



＜手話ダンスサロンの様子＞



＜健康ウォーキングサロンの様子＞



＜運営スタッフの皆様＞

【NPO 法人スポーツ・サンクチュアリ・川口】

(埼玉県川口市)

■活動の概要

これからの人生を楽しく過ごしたいシニアを対象に、リハビリとフィットネスを組み合わせ、介護予防を目的として開発した運動プログラムを提供している。個人の体力レベルに合わせ、楽しみながら健康的な身体づくりを行う活動である。提供されているプログラムは多種多様であり、日帰り旅行や、ニュースポーツ体験、文化活動など定期的なイベントを通して、暮らしを豊かにし、仲間づくりを行うことが可能となる。

運営は、NPO 法人スポーツ・サンクチュアリ・川口が行っている。

スポーツ・サンクチュアリ・川口 の活動概要			
継続年数	平成15年～	地域での認知度	高い
活動頻度	平日～土曜日のほぼ毎日	参加者の利用料	○入会金及び1年ごとの更新料は1家族当たり1,200円 ○正会員年会費44,400円(毎月3,700円)
提供側人数・男女比	○事務局スタッフ15人 ○教室指導者18人 (圧倒的に女性が多い)	公的補助	あり
提供側年齢層	20代～60代	自治体等との連携・協働	大きい
参加者数・男女比	平成30年度当初の参加者数は397人(男1:女9)	地域住民の関与	中くらい
参加年齢層	○子ども(高校生以下)が5割強 ○青年・65歳以上が5割弱	地域貢献しているか?	貢献している
リーダーの存在	存在する	他地域で展開可能か?	可能 (ただし、全く同じ形は難しい)

(参考)

アクティブフィット club の活動概要	年会費 62,400 円 (毎月 5,200 円)
その他 単独クラブ会員	年会費 30,000 円 (毎月 2,500 円) など

■活動の背景・きっかけ

平成15年度以前には、現スポーツ・サンクチュアリ・川口の相澤代表は、トレーニングルームを展開する企業に所属していた。その当時から、川口市教育委員会が主催するエアロビクス・親子シニアエアロビクス教室が開催される際には、現スポーツ・サンクチュアリ・川口の相澤クラブマネージャーが講師の依頼を受けていた。また、知り合いを講師として紹介するケースもあった。

そうした教室の卒業生から、期間限定の教室だけではなく、定期的な活動を求める声(=

クラブとしての恒久的な組織化)の希望が出たため、川口市主催のスポーツ教室とは別に、平成15年度に相澤クラブマネジャー、スポーツ教室指導者が中心となって「川口エアロビッククラブ」を設立した。その後すぐに会員が120名を超えたこともあり、時を同じくして、埼玉県教育委員会主催「クラブマネジャー養成講習会」に同クラブから2名が参加し、総合型地域スポーツクラブの理念を学んだ。

会員数が増えたことと、総合型地域スポーツクラブの理念を学んだことを契機に「NPO法人スポーツ・サンクチュアリ・川口」を設立した。折しも、国全体で総合型地域スポーツクラブを育成していこうという機運が高まっており、時期としても良い機会であった。

■発足時のメンバー

現スポーツ・サンクチュアリ・川口の元代表・渡部氏(現相談役)をはじめ、クラブマネジャー相澤氏、教室の指導者15名や会の運営に関わっている会員を含めて、80名のメンバーで活動を開始した。会の運営に関わっている会員は、自分自身が教室参加者になるだけでなく、教室の予約や参加者集めなどの教室の運営にも参画してもらっている。

■活動の経過

平成15年度にスポーツ・サンクチュアリ・川口が設立されて以降の経過は以下の通りである。

◆平成16年度

財団法人日本体育協会より埼玉県の指定育成クラブ委託を受け、本格的に「総合型地域スポーツクラブ」を目指す。また、ホームページを開設して広報活動を行った結果、会員数は163名に増えた。独立行政法人福祉医療機構より地方分助成を受け、介護予防体操を用いた「高齢者自立生活支援事業」を開始した。クラブマネジャーである相澤氏が、埼玉県体力づくり委員会委員、彩の国スポーツプラン2010推進委員等を埼玉県から委嘱された。

◆平成17年度

会員からの呼びかけで「成果発表会」を実施した。会員数は187名に増え、会の運営に対する会員の参画が拡大していった。クラブマネジャーである相澤が埼玉県スポーツ振興審議会審議委員を委嘱された。また、独立行政法人福祉医療機構より特別分助成を受けて、「リスカを抜け出したい青少年支援事業」を開始した。埼玉県しらこぼとボランティア助成を受けて、子どもたちを中心に高齢者デイサービス等への「介護予防体操の訪問事業」を行った。

◆平成18・19年度

基幹事業である健康づくり事業の充実を図り、会員数の増強と定着率の安定を目指す。会員数は200名となった。独立行政法人国立青少年教育振興機構の子どもの夢基金より助成を受けて、「多世代にわたるコミュニケーション活動」により地域の高齢者を招き、一緒におやつを頂く会等を実施した。

また、第2回「成果発表会」を行い、川口市長からの応援メッセージを頂いた。

◆平成 20 年度

これまでの経験をもとに、文部科学省「地域スポーツ指導者育成推進事業」を受託し、「親子エンジョイスports」企画などを実施した。また、埼玉県内の総合型地域スポーツクラブの交流を目的とした「ふあいぶるクラブ運営協議会」の企画部員として情報交換や交流会を実施した。今後は、団体の特徴を活かしながら、多世代が楽しめる多種目のスポーツを定期的に運営することをさらなる目標として設定した。

◆平成 21 年度

スポーツ振興センターより、スポーツ振興くじ助成 toto を受け、多世代交流イベントやスポーツ交流大会など家族で参加できるプログラムを実施することにより 3 世代にわたる家族会員が増えた。会員数は 324 名となった。(ただし、男性の定期クラス参加率が低いことが課題として認識された。)

◆平成 22 年度

既存会員の楽しみとしての活動を充実させた年度であったが、文部科学省委託事業である地域スポーツ指導者育成推進事業が 3 年間の最終年度であったため指導者育成に力を注いだ。また、高齢者を対象としたノルディックウォーキング教室(スポーツ交流事業)など、今後継続的な定期クラスとして立ち上げるための基盤を構築した。

◆平成 23 年度

東北大震災の後、一時的に活動が停止した時期の欠員分を補う新規会員の獲得と既存会員の間での交流を深めるとともに、事業の安定化を模索する年度となった。

多世代スポーツ交流事業であるノルディックウォーキングの定期クラス開催の要望の声が多数上がるとともに加えて、健康・体力事業財団との連携で始めた「貯筋運動教室」も功を奏し、高齢者が多数入会して、活動が活発化した。また、文部科学省のスポーツコミュニティ形成促進事業を受託した。

◆平成 24 年度

文部科学省委託事業「地域スポーツとトップスポーツの好循環推進プロジェクト」では、派遣事業での他団体や小学校との新たなつながりができるとともに川口市教育委員会が窓口となって希望調査が実施されるなど地域との関わりが深まった。また、文部科学省より生涯スポーツ優良団体としての表彰を受けた。

◆平成 25 年度

スポーツ振興センターtoto 活動基盤強化助成最終年度となり、いよいよ自立への一歩を固めた年度であった。埼玉県教育委員会より「埼玉県・教育ふれあい賞」を受賞した。

◆平成 26～28 年度

スポーツ庁委託事業「地域スポーツとトップスポーツの好循環推進プロジェクト」を 3 年間受託した団体で構成される「拠点クラブを核としたエリアネットワーク構築のための実践研究」事業において、川口市内クラブの連携を探った。プログラムや人材、スポーツ用具などの相互補完による互いの成長を目指した。

平成 28 年度には新しい総合事業における介護予防活動の受け皿とし、体力維持向上塾など、新たなサークル育成や川口市介護予防ギフトボックス事業^(注)にチャレンジして、会員数もサークル会員を含めて 400 名近くとなった。

(注) 川口市介護予防ギフトボックス事業とは、川口市が全戸配布しているパンフレットを通じて、企業・団体等が提供している介護予防の体験教室を周知する事業であり、体験教室への参加には補助金が交付されている。体験教室終了後、継続を希望する参加者はその企業・団体等に正式に加入をし、活動を続けることになる。

◆平成 29・30 年度

高齢者福祉施設「たたら荘」等での「生き生きデイサービス」事業^(注)を川口市長寿支援課より受託した。さらに公的な立場で川口市民の介護予防活動を支援するために活動している。

また、住友生命健康財団スミセイコミュニティスポーツ推進プログラムで助成を受けて「現代を生きる大人のための都市型ウォーキングコミュニティ推進プロジェクト」を実施した。ほかにも、埼玉県レクリエーション協会から優良団体表彰、川口市レクリエーション協会からも表彰、川口市青少年保護育成本部から「青少年育成優良団体」として表彰されるなど、団体の活動が評価されている。

(注) 川口市「生き生きデイサービス」事業は、平成 13 年度より、市内 11 か所の高齢者福祉施設で展開している介護予防活動である。

■具体的な活動内容

川口市主催のスポーツ教室が短期で終了した際、継続を望む地域住民が中心となり、平成 16 年に、賛同する指導者とともに立ち上げた総合型地域スポーツクラブ（多世代・多種目・多志向の地域住民によるスポーツ活動団体）である。

会員の会費により基本事業の運営を行っている。正会員についてはクラブを支える立場に関わる人も多く、会員、指導者、クラブマネージャー 3 名と広報担当者がそれぞれ役割を分担し、運営している。

■法人の目的

スポーツ・サンクチュアリ・川口は、総合型地域スポーツクラブとして幼児から青少年、成人および中高齢者、障害者など全ての人々に対し、スポーツに関わる活動を継続的に行うことができる機会を提供することとする。また、スポーツ文化振興並びにスポーツ普及、競技力、指導力の向上に関する事業を行うことにより、地域社会全体の活性化を促し、生涯スポーツ振興に寄与することを目的とする。

活動の柱は、①保健・医療または福祉の増進を図る活動、②社会教育の推進を図る活動、③町づくりの推進を図る活動、④文化・芸術またはスポーツの振興を図る活動、⑤子どもの健全育成を図る活動の 5 つである。

■活動の種類・頻度

定期クラスの活動の種類・頻度は、下表の通りである。なお、それぞれの活動の場所としては、キュポ・ラ川口内フレンジア、川口総合文化センターリリア内スタジオ等、分散した場所で開催している。

名 称	種 目	対象年齢	頻 度
KINDER	エアロビクス	園児	週 1 回
マイクロ Jr	エアロビクス	小学校低学年	週 1 回
プチプチ Jr	エアロビクス	4 歳～小学生	週 1 回
プチ Jr	エアロビクス	小学校高学年～	週 1 回
エンジョイ	エアロビクス	18 歳～	週 1 回
Natural	ハートフライズエクササイズ	18 歳～	週 1 回
リハフィット	健康体操	18 歳～	週 2 回
バラエティー	エアロビクス	18 歳～	週 1 回
ピラティス	訓練法	18 歳～	週 4 回
シニア	エアロビクス	50 歳～	週 1 回
ウォーターガールズ	エアロビクスダンス	園児～	週 1 回 (浦和)
ヨガ (ミト・クラブ・ひまわり)	ヨガ	18 歳～	週 3 回
Mama's	親子ヨガ	0 歳～	月 2 回
桜美会・明美クラブ	介護予防体操	65 歳～	月 2 回
アクティブフィット club	介護予防体操	65 歳～	月 2 回
ノルディックウォーキング	ノルディックウォーキング	18 歳～	週 1 回
アクティブウォーキング club	ウォーキング	18 歳～	週 1 回

なお上記のうち、アクティブフィット club については、一般財団法人日本規格協会のアクティブレジャー認証（健康運動サービスの品質評価）を受けている。

■提供側のスタッフ

◆数、年齢構成、男女比等

活動全体のスタッフの状況は以下の通りである。

事務局スタッフ	合計 15 名（有給スタッフ 4 名、無給スタッフ 11 名）
スポーツ指導者	合計 18 名（有給指導者 17 名、無給指導者 1 名） ※全指導者のうち有資格者：18 名

年齢構成は、活動全体では成人（20 代～60 代）である。アクティブフィット club では 40 代～60 代である。男女比は、活動全体では男 1：女 14 である。アクティブフィット club では男 1：女 3 である。アクティブフィット club はアクティブレジャー認証を取得しているため、認証の要件に則って、毎月 1 回、指導者のミーティングを開催している。

アクティブフィット club 以外の教室の指導者については、年間 2 回の研修、年間 3 回のミーティングを開催している他、必要に応じて随時ミーティングを行っている。

◆スタッフの資格、専門職の関わり、スタッフに求められる資質等

スタッフの保有資格は、介護予防運動指導員・健康運動指導士・公認クラブ（アシスタント）マネージャー（活動全体）等である。認知症予防ファシリテーターの資格保有者もいる。

上記資格以外に必要な資質として、プログラムを構成、提供する上での知識や、運営に関する知識を必要とするが、特に必要な資格というものはない。資格を多数保有していても、教室の指導者には向かないケースもある。指導する側にしか立てない人材は、スポーツ・サンクチュアリ・川口のような教室の指導者には向いていないと感じられる。むしろ、参加者のためになることに喜びを見い出したり、参加者のニーズを丁寧にプログラムに反映していけるような人材の方が向いていると考えられる。

アクティブフィット club の 2 名の指導者は、いずれも川口市で主催していた介護予防温水浴教室の運営スタッフとして参加するようになり、他の現場にも参画して講師を務めるようになっていった。当時から水泳指導員や保育士の資格を持っていたが、その後、健康運動指導士や介護予防運動スペシャリスト等の資格を取得している。

■利用者・参加者の概要

アクティブフィット club では 12 人であり、活動全体としては 397 人（定期クラス会員＋サークル会員含む）である。年齢構成は、アクティブフィット club では全て中高であり、活動全体では未就学児とその親、小学生、中高生、一般成人、高齢者など様々である。男女比は、アクティブフィット club では男 1.6：女 8.4 であり、活動全体では男 1：女 9 である。

平成 30 年度当初の定期クラス会員（年齢構成・男女別）は、下表の通りである。

	小学生未満	小学生	中学生	高校生	成年	65 歳以上	合計
男子	0	8	0	0	10	15	33
女子	14	198	5	1	79	67	364
合計	14	206	5	1	89	82	397

（単位：人）

なお、スポーツ・サンクチュアリ・川口では、参加者が自分に合うクラスを見つけられるような工夫を行っている。例えば各教室の指導者同士が緊密に連携して、（自分の教室に合わないが他の教室には合いそうな）参加者を紹介し合う取り組みを進めている。そのような教室間の連携の取り組みを実践している団体は非常に少なく、先進的な取り組みといえる。

また各教室の参加者は、教室以外にもプライベートな食事会や忘年会等のつながりもあり、教室指導者やスタッフが参加するケースもある。

■活動の財源

◆参加者の会費等

会員は年会費として、44,400円（毎月3,700円）を納める。入会金・正会員会費を支払うと、前述した活動（アクティブフィット club 以外）にどれでも参加できる。ただし、子どものプログラムはクラスを1つ選択する。

◆公的補助等

年間活動予算は約2,000万円であり、参加者の会費収入が4割を占めている。残り6割の費用については、前述の「活動の経過」で記載した各種公的助成金によって充当している。

なお、現在までに省庁や県、市などからの公的助成金（文部科学省「地域スポーツ指導者育成推進事業」（平成20～22年度）、スポーツ庁「拠点クラブを核としたエリアネットワーク構築のための実践研究」事業（平成26～27年度）、長寿支援課：元気高齢者づくり芝地区モデル事業（平成28年度）など）を複数受託している。

■活動の拡大

具体的な活動の拡大の状況は、前述の「活動の経過」に記載の通りである。

総合型地域スポーツクラブの設立要件の1つとして「多世代型」「多種目型」「多志向」であることが求められており、スポーツ・サンクチュアリ・川口もその方向性を目指してきており、その結果、自然に活動が拡大してきた経緯がある。

平成15年度当初の参加者は大半が「子どものエアロビクス教室」に参加する子どもとその親であったが、その後、川口市が主催していたシニア健康教室の卒業生も合流するなどして、次第にシニアの参加者が増えてきたというのが実情である。

■自治体等との連携、協働

長寿支援課の担当者や地域包括支援センターの担当者と緊密に連携している。前述の通り、川口市の「介護予防ギフトボックス事業」や「生き生きデイサービス事業」への参加を通じて、市の広報でスポーツ・サンクチュアリ・川口の活動が住民に幅広く周知されており、参加者の拡大につながっている。

また、川口市中央地域包括支援センターに、介護予防活動などへの参加相談が来ることもあり、そうしたケースでは、地域包括支援センターからスポーツ・サンクチュアリ・川口に申し送りが行われる。

■自治体への要望

川口市長寿支援課には、スポーツ・サンクチュアリ・川口の活動に対して理解が大きいいため、活動しやすい環境である。ただし、NPO法人が公共の施設を借りて活動することに、抵抗を感じるケースがあり、そうした面でさらに円滑に協力・連携していければよいと考える。

■地域との連携、協働

周辺地域の住民が活動に参加している（現在約400名が参加）が、参加者の多数は教室の

運営や、事業のスタッフとしても活動しており、重要な活動の支え手でもある。

■メンバーや参加者、地域への効果

地域包括ケアシステムの担い手として介護予防プログラムを充実させることで、地域のシニアに楽しく、安全かつ効果的な介護予防サービスを提供することを目的としており、一人一人の目的やニーズに応え、身体や心の感覚に変化が表れていることを日々の暮らしの中で実感してもらえれば、地域への効果があったといえると思われる。実際に、参加継続率の高さや参加者の拡大状況などから、参加者は効果を実感しているものと推察される。

特に、その中でもアクティブレジャー認証を受けているアクティブフィット club については、認証団体である一般財団法人日本規格協会からパフォーマンス評価を受けており、参加者からは、「活動の継続しやすさ」「効果の実感」「安心感」「心地よさ（楽しさ・面白さ）」「サポートへの評価」「総合評価」全ての項目について、高い評価が得られている。また、1年以上にわたるアクティブフィット club 参加者については、初回参加時から1年後にかけて血圧の状況や、2ステップテスト（下肢の筋力やバランス能力などを含めた歩行能力を総合的に評価するテスト）の値が改善する効果が見られている。

■困難への対応

◆開始当初～現在

地域住民の人たちにどのように周知・PR していけば、参加者が増えて、継続した活動になっていくか。これは開始当初から現在に至るまで一貫した課題である。

当初は指導者が集まって運営する形をとっていたが、それでは提供者側の視点が強くなりすぎるのが分かった。その後、会員にも運営に関わって頂くようにして、現在は会員が主体となって教室の運営も行う形となりつつある。

また前述の通り、教室間の壁をなくし、指導者同士が連携することで、参加者をより適当な教室へ紹介し合う取り組みを進めている。これにより、指導者の発想も地域中心のものに変わりつつある。

■今後の課題

現在、退職後に地域に戻った男性が、健康を維持するための居場所を提供することに挑戦している。現在の会員においては、男性は1割程度であり、もっとシニア男性の参加を増やしていきたいと考えている。

スポーツ関係の有資格者に対して、教室の運営の仕方やプログラムの提供方法等を教授していくような取り組みも展開していきたい。そのようにして、日本全国でネットワークを構築していくことが将来的な課題である。また、より一層の地域住民の参加を拡大していくために、地元のショッピングモールとの協力・連携の取り組みも検討している。

■他地域での展開可能性

このような運営方法による他地域でのクラブ展開の可能性は高いと考えている。ただし、アクティブレジャー認証を行っている日本規格協会の担当者からは、「各教室を横断的に連携して実施している総合型地域スポーツクラブはまだまだ少なく、その価値を伝えるには時間がかかるのではないかと」言われることもあり、難しさがあることも認識している。

■本事例の特色（所感）

子ども向けのスポーツ教室から、シニアの介護予防向けの活動まで非常に幅広く展開されており、激しい運動を伴うダンス教室もある。毎週（月）～（土）まで毎日何らかの教室が開催されており、無料体験もできるので、参加者が自分に合う教室を見つけやすい環境である。また、各教室の指導者間の連携も緊密であり、その人に合った教室を紹介し合っている点からも好事例といえよう。前述の通り男性、特に高齢者になる前段階の男性の参加が少ない点については、今後の課題であると考えられる。



<アクティブフィット club の活動前の血圧測定・ピークフロー測定>



<アクティブフィット club の準備体操>



<アクティブフィット club の風景>



<アクティブフィット club のエンディング>



<ハートフライズエクササイズステップ>



<ハートフライズエクササイズステップ・>



＜全教室対象の遠足＞



＜全教室対象の遠足＞



＜スポーツ・サンクチュアリ・川口全体の成果発表会＞

【かいらハウス】

(静岡県藤枝市)

■活動の概要

市民ボランティア団体が運営する「かいらハウス」は、「皆良(かいら)＝みんな、よし」のキーワードを掲げ、皆が集まる「居場所」を目指している。

かいらハウスでは、高齢者から子ども、障害がある方々まで世代を超えて気軽に立ち寄っておしゃべりしたりお茶を飲んだりする「場」を提供している。一人暮らしの高齢者や生きづらさを抱えた若者たちが地域で孤立しないように、いつもここに来れば話し相手がいて安心できる「みんなの居場所」を開設し、人と人とのつながりや絆が深まるよう場づくりに努力している。

かいらハウスの代表は、長年市内の障害福祉施設での勤務を経て、2015年春に当時空き家であった自宅を拠点として居場所事業を開始した。

かいらハウスの活動概要			
継続年数	平成27年(2015年)～	地域での認知度	高い
活動頻度	○食堂:週5日(月～金) 10時30分～16時30分 ○くつろぎカフェ 毎日10時30分～16時30分 ○交流ワーク(内職) 毎日10時30分～16時30分 ○なごみの場 (歌声喫茶・歌声広場) 月1回13時30分～15時 ○リフレッシュ体験 週2回10時～18時 ○機織り体験 週1回10時～15時 ○「おい・わか・こども食堂」 開催月1回11:00～14:00	参加者の利用料	○居場所利用料200円 ○講座・イベント等500円
提供側人数・男女比	毎日2人～5人(高齢者には無理のないように依頼)、男4:女6	公的補助	あり
提供側年齢層	60代～70代	自治体等との連携・協働	大きい
参加者数・男女比	毎日20人程度、男1:女9	地域住民の関与	大きい
参加年齢層	高齢者と大人が中心で子どもも参加	地域貢献しているか?	貢献している
リーダーの存在	存在する(代表と相談役)	他地域で展開可能か?	可能

■活動の背景・きっかけ

代表は、長年市内の障害福祉施設に勤務していた時から、地域に高齢者や障害者が気楽に交流できる施設の開設を考えていた。退職を決めた2015年春に、自宅を拠点として居場所事業を開始した。

地域には、障害があっても普通に仕事につけない人、自宅に引きこもっている人、支援施設に入所できない人など、生活における何らかの課題を抱えている人がいる。かいらハウスはそうした状況の中で、自宅以外に顔が出せる場所があったらよいのではないか、という思いを実現している。おしゃべりの中でちょっとしたお願いごとや困りごとに耳を傾け、生活に関するお手伝いをして交流を深め、食事の支度が困難になっている人たちには安価で家庭の味を基本としたランチや弁当を提供している。

また、「食」を通して、地域の方々が顔見知りになるよう「おい・わか・こども食堂」を開催し「世代交流・共に生きる」を実践している。地元企業から委託された軽作業を仲介して、高齢者の生きがいの場や就労困難者の社会参加の場を提供している。

■発足時のメンバー

発足時のメンバーは代表一人であった。

■活動の経過

事業開始当初は手探り状態であったが、地域に高齢者や障害者の居場所を作ろうという思いが強かった。障害者福祉施設での勤務経験を活かして、障害者や高齢者、地域の子どもたちや住民も一緒に過ごせる場所とは何かを一生懸命考えた。また、精神疾患をかかえ、就労困難になっている方や生きづらさを感じている方に何かしてあげたいという思いもあった。特に、引きこもりがちの方には自宅以外に安心できる場所として来てほしいという思いが強かった。

開設当初の広報活動については、地域の高齢者や障害者に足を運んでほしいという思いで御案内のチラシを作った。案内チラシは町内会館や公民館、社会福祉協議会に置いてもらった。また、県内で実際に開設している居場所を見学するなど、できることから手をつけていき、まずは空き家の改修工事を手がけた。取り組みを始めてみて、待っているだけでは拡大しないということを実感した。

■具体的な活動内容

かいらハウスの活動の4本柱は、「くつろぎカフェ」「交流ワーク」「なごみの場」「おい・わか・こども食堂」である。

◆くつろぎカフェ

心を癒す音楽とおしゃべりの場であり、手づくりにこだわった家庭の味を提供している。また提供するコーヒーはもちろん、コーヒーカップやソーサーにもこだわったり、お茶受け

で出すお菓子は手作りのものを提供したりしている。来訪者にゆっくりとおしゃべりをして時間を過ごしてもらえる場所づくりに努めている。

◆交流ワーク

何らかの事情で就職が困難になってしまった若者や介護予防として手先を動かして仕事をしたいと思っている年配の方々とコミュニケーションをとる社会参加の場である。

普段は地元業者から、干し椎茸の足（へた）切り作業を委託されている。交流ワークは障害福祉施設でも就労支援活動として展開している。無理なくできる軽作業を提供してくれる民間企業等を探すのは難しく、交流ワークの課題である。

◆なごみの場

楽しく介護予防や脳トレをしたいという人たちのために歌声喫茶や歌声広場を開いている。手・指体操をとりいれ健康を維持し、機織り体験やちぎり絵、園芸などの文化活動が体験できる。

◆おい・わか・こども食堂

2017年8月より公民館で藤枝市こども食堂実施事業（「おい・わか・こども食堂」）を開催している。このモデル事業は、市の子ども家庭課との連携の結果である。中学生以下は無料で、大人は300円の料金を徴収している。

「おい・わか・こども食堂」は、老いも若きも子どもも同じ食卓での食事を通して世代間の交流を進める場であり、月に1回の開催であるが好評を得ている。ここでは、子どももエプロンを付けて食事を給仕することで参加意識を高めてもらっている。「自分もお手伝いをしたい」とその場で申し出る子どもも多く、母親も子どもの自発的な行動を尊重している。地域の方も、人手だけではなくお菓子や地場野菜を無償で提供してくれている。

■活動の目的

かいらハウスは、利用者とスタッフ相互の交流の場作りを目的としている。すなわち、①出会いの場、②つながりの場、③わかち合いの場、④助け合いの場、⑤生きがいの場として、地域に根づくみんなの居場所を提供している。「無理なく自分にできる社会参加」を通じて、自分の経験や技能を伝えることができる場でもある。

今では、朝から夕方まで自由に地域の高齢者・障害者、子どもや若者が過ごすことができる他、様々なイベントや事業を展開している。また、「みんなが集える拠点が欲しい」という当初の思いから地域に密着した「居場所作り」の実践に結びついた。

■活動の頻度

平日月曜から金曜日（週5日）10時30分～16時30分まで営業している。くつろぎカフェと交流ワーク（内職）は毎日10時30分～16時30分の間活動している。他に各種のイベントを適時開催している。ハウスを開設してみて、開業時間帯の中には、利用者が特に集中する時間帯もあり、そうした時間帯では、接客対応する人手を割り振りすることが難しいケ

ースもある。

■提供側のスタッフ

◆就労者の雇用促進

かいらハウスの運営は代表と相談役の 2 人が中心であるが、かいらハウスの様々な業務には、ボランティアスタッフに協力してもらっている。各種業務を依頼しているボランティアスタッフの高齢者や障害者には、あくまでも無理のない範囲で作業をお願いしている。

利用者がボランティアとなることで、スタッフが充実してきた結果、年配者が趣味の一環として制作した手芸品や美術品を展示するアトリエコーナーができ、倉庫に眠っていた機織り機が機織りを趣味とするボランティアにより蘇るなどの出来事が起こった。現在では希望者が殺到するほど、機織り体験が好評であり、端切れを解いた糸が手作りのランチョンマットに生まれ変わっている。スタッフには、音楽好きがギターを弾き、キーボードを演奏し、料理好きが料理を作り、手先の器用な人がちぎり絵工芸品を作成するなど、新しいことを始めたり、技術を一から学んだりするのではなく、これまでの生活や仕事場で学んだ技術を提供してくれるだけでよいと考えている。

◆スタッフの資格、専門職の関わり、スタッフに求められる資質等

スタッフが得意分野を持っており、何か役に立つことができるということが、商品やサービスを生み出すきっかけになっている。例えば、就労困難者にチラシを折ることなどの軽作業をお願いすることでやる気が生まれ、次のステップに進むことができるものと信じている。納期の緩やかな作業なら急がせることもない。家族にも喜ばれ、社会との関わりにもつながる。人との繋がりには就労困難者にとって大きな力を発揮すると実感している。

利用者のニーズがそれぞれ違うので、そのニーズをくみ取り利用者の気持ちに寄り添うようスタッフに心がけてもらっている。スタッフに求められる資質としては、「はなし相手」として傾聴のできる方を望んでいる。スタッフに介護や福祉に関する資格等は求めておらず、外部の専門機関と連携することで対応している。

■利用者・参加者の概要

所在地である藤枝市における一般の住民を含め、一人暮らしの高齢者、障害者、生活保護受給者、就労困難者、引きこもりがちな方々、子ども等の多様な方が利用している。さらに、口コミやメディアを通じて、藤枝市に隣接する焼津市や島田市からも来訪している。平均して、毎日 20 人程度の利用者数であるが、ランチに団体客の予約が入ることもあり、人手不足を感じることもある。

■活動の財源

◆参加者の会費等

居場所利用料は 200 円。ただし、飲食物には、利用料が含まれている。講座・イベント等

の参加費は 500 円である。

◆公的補助等

かいらハウスは、居場所事業として 2015 年から藤枝市社会福祉協議会の「おいで事業」に認定され、居場所に対する運営費の補助を受けた。2016 年には静岡県社会福祉協議会による「ふれあい基金」の補助対象事業となった。

2017 年には介護予防・日常生活支援事業の通所型サービス B 型に参入し、登録団体として登録された。サービス B 型としての利用者はまだいないが、利用者がでてくれば補助を受けることが可能になる。

■活動の拡大

今後の展開としては、大人から子どもまで安心して立ち寄れる居場所を作ること、生きづらさを感じている方々への寄り添い、地域に密着した助け合い活動を広めていくことなどをさらに強化していきたいと考えている。居場所事業の効果として、スタッフ自らの居場所となり、生きがいの場となっている。

お茶を飲むところから始まった居場所事業であるが、活動が認知され、地元に着定してきて、今は引きこもりや課題を抱えた人が「かいらハウスに相談したほうがいいよ」と地域住民の人たちから勧められるまでになった。

■自治体等との連携、協働

藤枝市等の行政とは、開設当初から連携を試みている。開設半年前の準備段階では、市の担当部局を探し回った。当初はどこを回って良いのか分からなかったため、女性の起業支援を担当する創業支援室や高齢者福祉の担当部署を回って、最終的に藤枝市社会福祉協議会に行き着いた。

また、静岡県が進めている「ふじのくに型福祉サービス」のガイドブックが参考になった。この活動では、県が市町・団体・事業所等と協働して推進している福祉サービスの理念を打ち出し、年齢や障害の有無に関わらず、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるような“垣根のない福祉”をコンセプトにしている。

代表は、かいらハウスの運営などの経験から、藤枝市の高齢者のための支え合いの地域づくりを推進するための施策等を協議する場である「第 1 層協議体」に学識委員として参画もしている。住民主体の地域づくりの推進にも協力していく。

■地域との連携、協働

地域との交流を促進するため、地域のバザー出店やふれあいまつりには積極的に参加し、パンフレットを配ることをした。「知っていただく・来ていただく・伝えていただく」を合言葉に住民の来店をお願いした。地域の会合、寄り合いの席にも参加させていただき、事業内容や主旨を理解していただくよう話をした。地域に根づくためには、地域住民の理解と協

力が欠かせない。

また藤枝市保健福祉行政とは、高齢者の社会参加の機会づくりとしてかいらハウスのボランティアスタッフとして1日体験してもらい、マッチングの機会となる事業を協働で行っている。

■メンバーや参加者、地域への効果

本事業の事例は、藤枝市が主催する社会福祉事業の講演会やシンポジウムなどでも積極的に紹介されており、居場所を含む社会福祉事業のスタートアップ・モデルとして認識されている。メディアを含む同業種からの問い合わせも増加している。

地域への効果については、おしゃべりやお茶の場を提供することによる、一人暮らしの高齢者の孤立防止や多様な人との繋がりによる共生社会への理解、支え合い、助け合いの気持ちの共有と生活支援への共感の高まり、会食することによって得られる連帯感と孤食防止、食事の支度が困難な方々への宅食(お弁当配達)の支援を通じた見守りなどが挙げられる。

また居場所事業の波及効果として、時間の余裕ができた高齢者が、忙しく働く共稼ぎ世帯の子どもたちを応援し、社会参加がむずかしい就労困難者を励まし、「がんばれよ」というメッセージを送ることで次世代の若者を育てる役を担っている。

代表は、地域の課題を丸ごと受け止めるための拠点として「居場所」の存在意味があるといっている。高齢者や障害者、引きこもりや生活困窮者、就労困難な人たち、或いは子どもやひとり親、こうした「皆んな」が居場所に集まり、市役所、民生委員、地域自治会や社会福祉協議会、学校、ボランティアなどと連携しながら官民協働で地域課題を解決していく効果は絶大なものがあるといっている。

■困難への対応

<開始当初>

居場所事業を実施するにあたって、先行事例を調べて行き着いたことは、それぞれの地域性があるということだった。地域に根づくためには、その地域での資源を最大限に利用し、住民に愛着を持ってもらえるように居場所になる必要があることも理解できた。

特に、静岡市葵区で行っているシニアライフ支援センター「くれば」で行われていたセミナーやイベント企画、講座といった「仕掛け」に触れたことで、サービス内容を充実させるような「仕組み・仕掛けづくり」が重要であると改めて感じる事ができた。

また、提供サービスが相手にうまく伝わるような「言葉」の仕掛け、すなわち広報宣伝やコミュニケーションが大事であることは、活動を周知する際に痛感した。

もう一つの重要な仕掛けは「食事」であった。200円のおにぎりランチから始まり、現在は定食などを提供しているが、はじめての利用者は若年で脳梗塞を発症し左半身に障害が残っている方だった。2年間自宅に引きこもっていたとのことであったが。その方から「こういう居場所がほしかった」と言われ、その言葉が励ましとなった。

ここでは家庭の味をいかしたごく普通の食事しか出せないが、「それでもいいよ」と利用者が言ってくれるのも嬉しいことだと思う。飲食を通して利用者同士の話が弾む効果も大きい。店内での定食以外に、持ち帰ることができる手作り弁当も販売している。

ただし、食事がどんなに美味しくてもどんなに安くても、そこに集う人とのつながりが無いとお客様は再訪してくれないと思う。逆に、その「場」が安心でき居心地のよい雰囲気であれば利用者は満足し、何度でもきてくれると感じている。「ここは話をちゃんと聞いてくれる」「いい場所だ」「いい雰囲気だ、また来たい」「また話したいな」、しかも「美味しくて安い」と思ってくれるからこそ、満足感が生まれる。

かいらハウスでは、「こんにちは」「ようこそ、いらっしゃいませ」の挨拶にはじまり「どこにお住まいですか」との会話が活発で知らない人同士でもコミュニケーションが生まれている。まさに「言葉」と「食事」の2つの仕掛けが相乗効果を生んでいると思われる。

◆拡大・維持期

自主運営のため自主財源を確保することが問題である。収入としては、くつろぎカフェでのランチや飲み物で得られる収入や、“機織り体験”または“リフレッシュ体験”などから得られる体験・講座収入、企画イベントによる収入、内職や宅配による収入などがあるが、今後こうした収入源から事業運営費を捻出していけるかは、常に気にしている。

■今後の課題

藤枝市をはじめとする行政の期待や連携に応えるべく、居場所事業の展開と行政の施策の方向性が一致すれば今後も協力したい。

居場所事業の利用者がさらに高齢になって将来的に介護予防・日常生活支援総合事業のサービス B 型の利用者としてかいらハウスを活用してもらいたい。こうした利用者の数が多くなってくれば、現在の居場所事業に対する利用者ニーズが変わってくることも考えられる。例えば、リハビリテーションサービスの専門家による指導を受ける機会などをつくることも考えられる。健康・予防や介護予防の場として行政と連携し、理学療法士による効果的な介護予防の推進に役立つ取り組みを行っていくことも想定される。

今後も現在の取り組みを続けつつ、地域主催のおまつりやイベントへの参加や配食事業などにも挑戦していきたいと考えている。

なお、かいらハウスが法人格を取らず、任意団体として活動する理由は、法人として活動する上での様々な規則や制約に縛られず、地域の隙間の課題に迅速に対処したいとの思いからである。さらに、現状の組織運営で手一杯であり、組織マネジメントまで行う余裕がない点も要因である。前述の通り、事業継続を考える上では資金調達も大きな課題であり、安定した収入の確保が必要である。

■情報発信について

情報発信については、独自の Web サイト (<https://kaira2015.jimdo.com>) で活動内容を発信

している。また、メディアの取材や出版も多数ある他、行政による事例調査や講演会、シンポジウムへの参加などにも協力している。

■他地域での展開可能性

市町村含めて地域の要請があれば、協力を惜しまない。実際、自治体やメディア、NPO 法人などからの問い合わせは増加している。

他の団体との連携については、藤枝市内の居場所運営者と「居場所協議会」を立ち上げて、認知性家族の会が運営する「ホットな居場所『輪笑（わっしょい）』」などとの情報交換や活動内容の報告など交流の場を設けている。

■本事例の特色（所感）

代表の強い思いから、自宅を提供して居場所事業を展開した事例である。

「言葉」と「食事」の仕掛けによる相乗効果により、訪問する利用者を引き込んで、地域の支え合いの担い手になりうる人材発掘につなげることができている。また、地域の高齢者が、長年積み上げた知識や技能を披露してもらうことにより、あらためて人生を开花させる応援をしている。かいらハウスは「誰ひとり孤立することなく、集まった人たちが、美味しいものをわかち合い楽しいことで笑い合い、お互いの長所を活かし認め合い、小さな喜びを持ち寄ってみんな幸せあふれる居場所を創ろう」との理念を掲げているが、みんなが楽しく過ごせるかいらハウスでは、まさにこの理念が通底しているといえよう。

それぞれの個性に違いがあっても、だれもが同じ輝きを持った大切な存在であるという代表の考えに賛同する協力者を得て、かいらハウスの歩みを着実なものとしている。3年目を迎えて地域や行政にも認知されたかいらハウスは、今後も地域の住民を巻き込み、小さな渦から大きな渦に成長すると期待できる。



〈かいらハウスの玄関〉



〈食堂・カフェ〉



<代表と地元食品等の販売コーナー>



<ギャラリー・食堂を背景に代表と相談役>



<ランチの一例>



<イベント>



<機織り体験コーナー>



<干し椎茸加工の作業場>



<2階の作業場 和室>



<2階の作業場 洋室>

【NPO 法人 JA あづみくらしの助け合いネットワークあんしん】

(長野県安曇野市)

■活動の概要

JA あづみ（あづみ農協）の元福祉課長が立ち上げた、有償在宅サービスと社会参加の機会を提供する NPO 法人 JA あづみくらしの助け合いネットワーク『あんしん』では、「生き生き塾」で養成された人材が自分たちで栽培した野菜等を販売したり、学校給食に提供したりするグループ活動や有償在宅サービスを提供する組織に身を移し、生きがいや活躍の場がある地域づくりに取り組んでいる。母体組織の JA あづみや安曇野市と強い連携体制を取りながら、支える側、支えられる側の区別なく、「お互い様」「支え合い」の視点で双方の社会参加の機会が主体的、積極的につくられ、行政等も補助金等で側面支援している。

NPO法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしんの活動概要			
継続年数	平成10年～ (NPO化は平成25年～)	地域での認知度	高い
活動頻度	月1回以上	参加者の利用料	○入会金は3,000円 ○年会費は2,000円
提供側人数・男女比	20人(男性4人、女性16人)	公的補助	介護予防・日常生活支援 総合事業など多数
提供側年齢層	60歳代～80歳代 (高齢者が大半)	自治体等との連携・協働	連携は非常に緊密である
参加者数・男女比	約3,000人、2:8 (有償在宅サービス利用者を含む)	地域住民の関与	関与している (JA組合員が中心)
参加年齢層	高齢者が大半 (後期高齢者が多い)	地域貢献しているか?	多いにしている
リーダーの存在	存在する	他地域で展開可能か?	可能

■活動の背景・きっかけ

母体組織である JA あづみ（あづみ農協）では、平成 12 年の介護保険制度創設に先立つ平成 10 年、有償在宅サービスを展開するため、組織内に福祉課を新設した。中心を担ったのは、JA の生活指導員と、JA 長野中央会でホームヘルパー養成事業を担当した経験がある人物で、後の NPO 法人「JA あづみくらしの助け合いネットワーク『あんしん』」の理事長である。

その当時、JA あづみでは、長期構想を立てるため、組合員にアンケートを実施していた。JA に望むこととしては、①高齢者福祉活動、②共同購入、③葬祭事業、④助け合いが挙げられ、関心事は、①健康、②経済（年金など）、③農業であった。

そこで理事長（当時は福祉課長）は、JA あづみ組合長に「地域の人たちがそれぞれの立場で知恵や力を出し合い、生きがいを持ちながら、暮らしやすい地域を自らつくり上げることを目指すべき」と進言し、生活支援等の有償在宅サービスを提供しつつ、助け合って生活を支える、あるいはみんなが社会参加できる地域をつくるため、JA 内に「JA あづみくらしの助け合いネットワーク『あんしん』」を立ち上げた。

わずか4人の担当職員で、ヘルパー資格や看護師・保健師資格を持つ組合員や地域住民に声をかけて歩き、理事長も平成2年から育成してきたJA あづみ婦人部「よつばの会」（60歳以上の仲間同士の助け合い制度）メンバーなどに資格を持ってもらい、「利用会員」「協力会員（サービス提供者）」「協賛会員」合わせて153人の体制を整えた。ちなみに、当時の有償在宅サービス利用時間は、平成10年が2,671.5時間で、翌11年が5,894.5時間と大きく拡大。介護保険スタート後も、利用者は増え、食事づくりや洗濯、庭木の剪定、雪かきなど「何でもできることは援助した」と言う。

一方で、「近頃、近所の人と話をしなくなった」「若い衆はみんな共稼ぎだし、私たちだけで公民館や農協支所を借りてお茶でもしよう」といった声が頻繁に聞かれるようになったため、ミニデイ「あんしん広場」(写真)を平成13年に設立。健康づくり体操や料理づくりの場、借りた畑で農作業をする場などが次々と誕生し、1年間で6カ所、2年半で17カ所にまで拡大した（現在は27カ所）。



そうした中、理事長は「あんしん広場には、現役時代に体育や音楽の教員として活躍していた人や元看護職をはじめ、多くの人材がいることに気づいた」と言う。丁度、組合長から実践活動につながる学習会を開催せよとのオーダーが出たこともあり、理事長は早速、「元気なうちは地域で生きがいや役割を持って活動し、心身機能が弱ってきたら隣近所に支えてもらえばいい。それには、醤油や味噌の貸し借りをするような関係性の“地域の力”が不可欠。自分たちの地域は自分たちでつくり上げるという意識を持った人材を育て、つなぐことが必要」と思い立ち、JA あづみの事業として平成11年に「生き活き塾」を立ち上げた。

「生き活き塾」は、2年を1期とし毎月1回、午前10時～午後3時まで開催される、暮らしを基本に据えた学習と実践を通して、自らの目標を自分で見つけられる人材を発見・育成し、企画・実践・資金計画までを自ら行える「地域活動の人材づくり」の場である。「出席して勉強をして終わりでは意味がない。地域で実践的な活動を自立的に行うことにこだわっている」（理事長）。その理由は、JA あづみではそれまで「若妻大学」「女性大学」やJA

あづみ女性部の世代別グループなどで人材育成を行ってきたものの、JA に依存し、主体的な活動に至らなかったためだ。だからこそ、自立心を養い、自分の目指すものを自分で見つけて実践する、という視点を地域全体で共有することを意識したのである。

「生き活き塾」では、食と健康、安全な食、シンプルな料理、農作業、野菜の加工や保存などについて学んだ。第1期102人、第2期180人、第3期243人と塾生は増加。やがて、家庭菜園やみんなで借りた畑で安全な野菜等を育てはじめ、なかには自宅の中庭をつぶして畑にする塾生なども現れ、それらを農産物直売所兼ドライブインで販売する「ふれあい市安曇野五づくり畑」、ささやかながらエネルギーの自給を目指して菜の花やひまわりを育てて菜種油やひまわり油を搾る「菜の花プロジェクト」などと名付けられたグループが立ち上がり、自立的に活動するようになっていった。平成21年には、菜種油を学校給食にプレゼントしたのをきっかけに、それらを食べて美味しさに驚いた学校の栄養教諭などから、「地域の安全で安心なおいしい野菜をもっと給食に使いたい。給食用にぜひつくってほしい」との要望が出て、「学校給食に食材を提供する会」も誕生した。

■発足時のメンバー

後のNPO法人JAあづみくらしの助け合いネットワーク『あんしん』の理事長をはじめとしたJAあづみ福祉課の職員4人。それに、理事長が長年関わってきたJAあづみ婦人部「よつばの会」などの有志らが加わっていった。

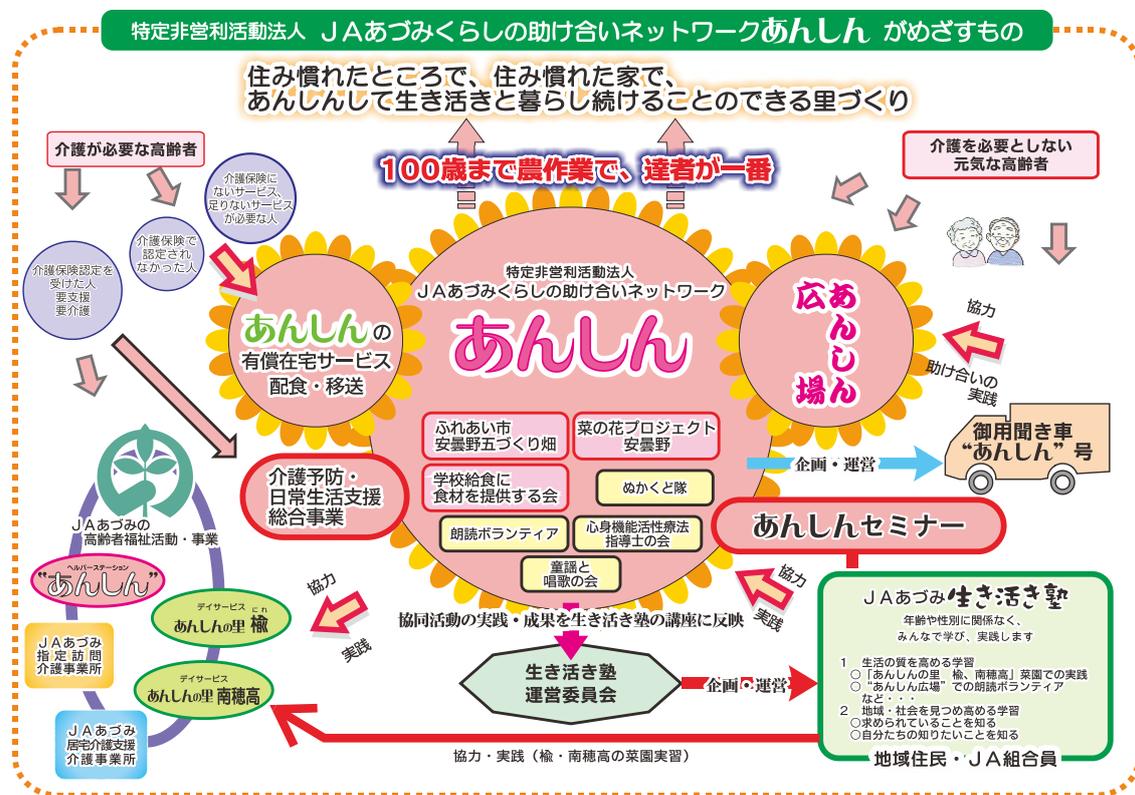
■活動の経過

JAあづみ福祉課内の任意組織として活動を展開する中で、いくつかの課題が浮上した。すでに独自の規約をつくり、個人名義の口座で独立した会計処理を行っていたのだが、有償在宅サービスは税法上、請負業である、個人名義の口座は所得税法上の個人収入と見なされる可能性がある、JA内で有償在宅サービスを行うと介護保険事業に10割負担を適用すると県から指導される、消費税の規模が非常に大きくなった、会員数が500人以上になった——といった課題である。

そこで、平成24年から各種の法人格についての勉強を重ね、介護保険等とは別枠のサービスを提供するため、JAあづみから独立し、平成25年に「NPO法人JAあづみくらしの助け合いネットワーク『あんしん』」という別法人を設立した。目的は、「元気なうちから社会参加をして生きがいづくりをし、できるだけ健康を維持するとともに、みんなで支え合う地域をつくり、生まれてから死ぬまでのあんしんを確保すること」であった。

その活動は、次ページの図のように整理された。すなわち、「生き活き塾」を地域の人材を養成するエンジンと位置づけ、そこから誕生した「ふれあい市安曇野五づくり畑」や「菜の花プロジェクト」などの場に身を移して、それぞれが経験等を活かして生きがいや役割を持ちながら地域貢献活動を行う、というフローである。そして、心身が弱ってきたら、母体であるJAあづみの介護保険事業も使って地域で暮らし続ける、というイメージである。

理事長は、「JA あづみ福祉課が介護事業で、『あんしん』が元気高齢者づくりという棲み分けです。厚生労働省が介護保険の見直しの中で、社会参加の重要性を指摘していますが、あんしんでは、それをかなり前から先取りしてきた。時代が後から追いついてきた、という自負があります」と話している。



■具体的な活動内容

活動範囲は、JA あづみ管内。主要な範囲は安曇野市だが、管轄には松本市の一部も含まれるため、安曇野市の理解を得て、松本市にも一部、活動を提供している。

具体的な活動は、以下の通りである。このうち、冒頭の「生き生き塾」は、正式にはJA あづみ所管の事業であるが、『あんしん』の理事長が JA あづみ福祉課長の頃に立ち上げたもので、その方向性を決める「生き生き塾運営委員会」には、『あんしん』理事らも入っており、またプログラムやカリキュラムの組み立てなども中心として担っていることから、『あんしん』と一体的な取り組みとして、ここで紹介することにする。

◆「生き生き塾」(每期 100 人)

子どもたちが心豊かに安心して暮らせる地域と、高齢者が生きがいを持って生きられる地域をつくることを目的に、子どもの生活習慣病の問題や夫婦共働きなどに伴う生活リズムの乱れといった子どもたちの健康の問題、そして大人の食や環境の問題などについて学び、実践するという内容である (写真)。

豊かさの中で失ってしまったことを取り戻すべく、さまざまな課題を共有し、その解決を

目指しつつ、自身の役割や生きがいを地域の中で見つけることを狙いとしている。学んだ塾生が以下に挙げる活動に身を移し、活躍できるよう支援するエンジンである。2年を1期とし、平成30年度は第10期にあたる。第3期目に250人を超える応募があって増え過ぎたため、以降は確実に人材を育てようと人数を100人前後に制限している。

理事長は、「農作業でも手芸でも折り紙でも何でも良い。とにかく自分でやりがいを見つける。また、母体組織等に恵んでもらって活動するのではなく、提供資金が途切れても活動は続くよう、自分たちでその入手方法を考えるところまで学んでもらいます。そういう人材をつくるのが目的です」と話す。



◆「ふれあい市安曇野五づくり畑」（登録人数=27人、平成29年度延べ出荷者数376人）

毎週土曜日8～10時、農協の農産物直売所兼ドライブイン「安曇野スイス村」駐車場を借り、自分たちで栽培した野菜等を販売する（写真）。

五づくりとは、昭和57年からJAあづみ取り組んできた「家庭菜園を充実しよう」「家庭果木をつくろう」「大豆雑穀をつくろう」「鶏を飼おう」「手造り加工をしよう」という自給率向上運動に由来するもので、「生き活き塾」で野菜を一年中食卓にのせようという思いで農作業などを学んだ塾生らが「地域におすそ分けをしよう」「小遣いにでもなればいい」「直売所があれば嬉しい」と立ち上げた。

当初は、コンテナに板を敷いただけの直売所だったが、売り上げの15%の手数料を貯めて資金を工面し、テントを買って「スイス村」と協働で鉄骨のガレージをつくって営業している。

平成29年度の売り上げは、189万840円に上る。



◆「菜の花プロジェクト」（登録人数=40人）

「生き活き塾」で、環境を汚さない暮らし方を学ぼうと企画した“修学旅行”で九州に訪れた塾生らが、エネルギーの自給を目指し、菜の花を育てて菜種油をとろうとスタートしたプ

プロジェクト（写真）。メンバーが「昔、菜種油で上げた天ぷらの味が忘れられない」と語ったことをきっかけに、メンバー所有の耕作放棄地を借り、雑草を取り除いてトラクターで耕し、栽培を開始した。

油を絞る加工所が市内になかったため、化学物質で抽出しない江戸時代から続く昔ながらの「玉絞め絞り」を行う被災地・福島県で搾油してもらっている。「五づくり畑の活動が一年目に60万円の利益を出したので、その資金を借り、油絞りの経費に充てた」（理事長）。

学校の栄養教諭がアトピーの児童に菜種油を使用し、サラダ油を減らしたところ、症状が改善したため、平成19年度からは、市給食センターを通して市内の学校に絞った菜種油と、連作障害を防ぐために交互に作付しているヒマワリの種を絞ったヒマワリ油をプレゼントしている。栄養教諭からは、「この油がなければ、アトピーの子どもたちに油を使った料理が出せない」と期待されていると言う。



◆「学校給食に食材を提供する会」（登録人数＝20人）

子どもたちに安心して安全な野菜を食べてもらいたいと「生き活き塾」で学んだメンバーが、そのノウハウを活かし、JAのハウスを借りて育てたミニトマトや、各自の家庭菜園などで栽培したジャガイモや長ネギ、ホウレン草などを、学校や市教育委員会から注文を受け、安全安心な給食の食材として給食センターに納品する活動である（写真）。

これも、「五づくり畑」で稼いだ資金をもとにスタートした。栽培品目が増え過ぎて作業が過多になり、現在ではネギや子カブなどに絞って栽培、提供している。子どもたちのために作業をすることがメンバーの生きがいになっている。

◆「朗読ボランティア」（登録人数＝10人）

「生き活き塾」のメンバーから、上手な話し方を勉強したいとの声上がり、講師料を自分たち工面して地元の元アナウンサーを招き、発音の方法等を学んだ。そして、話すことが認知症の予防にもつながると知ったこともあり、発足させた（写真）。

朗読や読み聞かせを「あんしん広場」やJAあづみのデイサービスセンターなどで実践している。



◆「心身機能活性療法指導士の会」（登録人数＝18人）

平成19年から長野県JAで実施中の「生き生き問診」をミニデイ「あんしん広場」のメンバーや地域住民ら700人で受けるようにしたところ、加齢に伴い、運動機能や認知機能、口腔機能などが低下していることが明らかになった。

そこで、「心身機能活性療法指導士」の資格を取り、月1回、自主学習を行っている。また、自ら活動のリーダーとなり、「あんしん広場」で運動機能を高める指導を行ったり、ゲームに組み込んで楽しんでもらったり、市が運動機能や口腔機能を高めるために実施するハイリスク高齢者向けの「あんしん元気アップ教室」（二次予防事業）で補助者を務めるなどして活躍している。

◆「童謡と唱歌の会」（登録人数＝25人）

「生き生き塾」第8期の開講と同時に誕生。月1回、指導者のレクチャーを受けながら思い切り歌を歌うほか、グループを組んでデイサービスを訪問している。

リーダーは、若い頃に音楽の先生をしており、シンセサイザーを片手に「あんしん広場」で歌唱指導を行っていた「朗読ボランティア」のリーダーである。

◆ミニデイ「あんしん広場」（平成29年度延べ参加者数＝2,800人）

福祉の学習会を受講したメンバーで平成13年にスタートさせた。現在27カ所。公民館などで月1回開催している。みんなで会費（200円）を持ち寄って利用する。市保健師等による保健指導などの場、JA長野厚生連佐久総合病院健康管理センターによる「生き生き問診」の場、買い物支援の場としても機能させている。

各会場で企画・運営を担う「お世話係」のほか、元看護職や元教員といった人材からなる「あんしん広場コーディネーター」の各会場でのアドバイスで活性化が図られている。



◆有償在宅サービス（活動提供者数＝24人、平成29年度年間延べ利用者＝677人）

有償在宅サービス（写真）のメニューは、家事援助サービス（食事づくり、住居等の掃除、衣類の洗濯・補修、生活必需品の買物、生活相談、草むしりなど）と、介護・介助サービス（食事介助、入浴介助、排泄介助、身体清拭など）。

入会金は3,000円で、年会費は2,000円。「助けを求めて依頼してくるのだから、絶対に断らないようにしましょう」と何でも応えているうちに、『あんしん』が来てくれれば、要介護者を見守ってくれるので、安心して風呂に入れる」などと評判になり、前述の通り、依頼が増えていった。当初は重度の身体介護を含め、何でも対応したが、介護保険制度スタート以降は、生活支援を中心とし、「漬物をつくってほしいと言われれば、一緒につくったりしてい

る」(理事長)。比較的安い価格設定で実施してきたこともあって、ほかの民間事業所に移行せず、JA あづみの訪問介護を含め、『あんしん』のサービスを継続利用するケースが大半である。



■活動の頻度

平成 29 年度における有償在宅サービスについては、延べサービス利用時間 3,946 時間、延べ利用者数 677 人、延べ従事者数 216 人で、サービスの内訳は、食事・掃除 64.0%、外仕事 19.1%、通院介助 5.2%、身体介護 5.0%、洗濯 3.7%となっている。このほか、移送サービス（登録ドライバー数は 7 人）は月 4~5 件の頻度で稼働し、配食サービス（延べ従事者数は 136 人）は月 50~260 件で、年間 2,000 人以上に配食している。

一方、「五づくり畑」直売所は年 52 回開催されており、販売する野菜の栽培作業でも日々汗を流している。そのほかのグループ活動も、概ね月に数回程度は集まるほか、日々の農作業などにも携わる関係で、活動頻度は高い。

また、27 カ所のミニデイ「あんしん広場」も、月 1 回開催されている。

提供側のスタッフは、「あんしん」関連の理事会等を含む各種委員会、学習会、行政主催の会議、さらには勉強会やセミナーなどへの出席も求められ、こちらの活動頻度も高い。野菜栽培などの農作業や人との関わりが全体としての活動頻度を上げていると言える。

■提供側のスタッフ

◆数、年齢構成、男女比等

「NPO 法人 JA あづみくらしの助け合いネットワーク『あんしん』」の理事は 9 人で、女性 7 人、男性 2 人、監事が男性 2 人となっている。

一方、「生き活き塾」から生まれた「ふれあい市安曇野五づくり畑」「菜の花プロジェクト」「学校給食に食材を提供する会」「朗読ボランティア」「心身機能活性療法指導士の会」「童謡と唱歌の会」などの活動グループなどの担い手は、それぞれ 25~30 人からなり、合計 112 人が活動している。男女比は、おおよそ 2:8 くらいであると言う。

ちなみに理事会には、これらのグループの代表者による「NPO 委員会」が設けられており、活動状況等を理事に報告する機会がある。理事に現場の状況を伝える機会でも、地域における社会参加の代表性を担保している形である。

◆スタッフの資格、専門職の関わり、スタッフに求められる資質等

有償在宅サービスの提供スタッフには、ホームヘルパー、保健師・看護師などの有資格者がいる。それぞれの活動グループや「あんしん広場」などのお世話係には、保育士や教員だった者もいるが、健康にかかわる活動であるため、企画や運営の学習のほか、看護師・保健師、教員などの有資格者が講師となり、健康相談やレクレーション等のスキルを共有する必

要があることから、「お世話係研修会」や「あんしん広場コーディネーター研修」といった学習の機会を『あんしん』の事業として設け、質の担保を図っている。

また、長野県内の農協で実施している「いきいき問診」を「あんしん広場」の参加者をはじめとした「利用会員」「協力会員」に毎年実施し、JA 長野厚生連佐久総合病院健康管理センター保健師が関わって健康管理の意識づけも行っている。前述の通り、「心身機能活性化療法指導士の会」の誕生のきっかけとなり、専門的な人材の拡充につながっている。

■利用者・参加者の概要

担い手、利用者ともに、ほとんどが高齢者である。長く続けている活動であるため、後期高齢者も少なくない。有償在宅サービスの担い手には、81歳の高齢者もいる。

■活動の財源

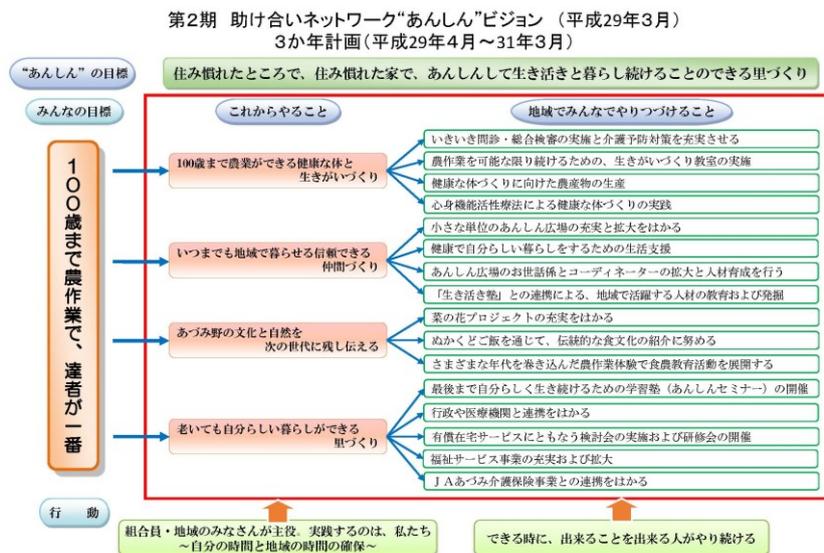
◆参加者の会費等

「NPO 法人 JA あづみくらしの助け合いネットワーク『あんしん』」の年間の主要財源は、会費（入会金 3,000 円、年会費 2,000 円）や「あんしん広場」など生きがづくり・健康づくりに関する事業（約 160 万円）、有償在宅サービスなどの福祉サービスに関する事業（約 1,600 万円）、「五づくり畑」直売所や「御用聞き車」などの里づくり活動に関する事業（約 590 万円）、JA あづみとの連携事業および寄附などである。

あわせて、地域支え合いセンター整備事業や介護予防普及啓発事業、地域支援事業による補助金なども活用している。

■活動の拡大

「JA あづみくらしの助け合いネットワーク『あんしん』」では平成 21 年に「あんしんビジョン」を策定した。10 年先、20 年先の継続性を見据えたものだ。現在は、第 2 期のビジョン（図）となっているが、骨格は基本的に変わっていない。



『あんしん』の目標は、「住み慣れたところで、住み慣れた家で、あんしんして生き活きと暮らし続けることができる里づくり」で、中期目標は「100歳まで農作業で、達者が一番」である。

さらに、これまでの活動を土台として充実すべきこととして、「100歳まで農作業ができる健康な体と生きがいつくり」、「いつまでも地域で暮らせる信頼できる仲間づくり」、「あづみ野の文化と自然を次の世代に残し伝える」、「老いても自分らしい暮らしができる里づくり」を挙げている。理事長は、「法人としての役割、大切にしている価値観や具体的な活動を明確化するため、これをさまざまな場でPRしてきました。これが長続きした理由の一つだと思っています」と強調する。

ビジョン策定の中で、一つずつ実現させようという目標を持ち、最初に実現したのが、移動販売車「御用聞き車『あんしん号』（写真）の稼働だったと理事長は言う。「あんしん広場をスタートさせて10年が経ち、地域にある程度広まっていった頃、利用者から『買い物に行けなくなった。塩や醤油が重い』『農協で売っている漬物酢をあんしん広場まで持ってきてくれないか』という声が聞かれるようになりました。そこで、あんしん広場に行くときに、注文を受けた品物を届ける試みをはじめたのです。すると、すごく喜ばれ、そのニーズは大きくなっていきました」（理事長）。

そこで、移動販売車の実現に向けて動きはじめ、JA あづみに車の購入を相談した。ところが、すぐに対応できそうになく、一度は頓挫した。

しかし、全農が三方開きの軽トラックの販売をはじめたことを知り、『あんしん』で購入することを決定した。170万円の費用は、「五づくり畑」の売上げと利用会員の遺族等からの寄付金をかき集め、平成22年に何とか購入することができ、注文の品物を「あんしん広場」を巡回して届ける仕組みが整備できた。

また最近では、個人注文を受けて個人宅へ配達するなどの新たなニーズにも応えられるようになり、漬物シーズンには塩・酢・醤油などの重い物を配達して喜ばれていると言う。

実はこのとき、軽トラックの購入資金は用意できたものの、「助け合いネットワークあんしん」の個人名義での購入はできなかったそうだ。そのため、購入資金をJA あづみに一旦寄付し、JA あづみ名義で購入した後、そこから軽トラックを借りて活動を行う、という方法を取ったと言う。また、メンバー名義で買った車で活動中に事故を起こしたら、個人の責任になる、という問題も明らかになった。

この経験もNPO化の必要性をより強く意識させた、と理事長は振り返っている。



■自治体等との連携、協働

自治体との連携は、非常に密である。行政やJA等が何かしてくれるのを待つのではなく、暮らしやすい地域を自分たちでつくっていくという強い信念があるため、活動資金も自分たちで稼ぐ、自腹を切っても負担する、という考え方を持っている。とは言え、手助けしてもらわなければ、事業基盤が整わない面もあるので、理念や目標が同じ活動であれば、行政の補助金なども活用している。

◆地域支え合いセンター整備事業

NPOとしての「あんしんビジョン」をとりまとめ、それをもとに平成27年度の介護保険制度改正に向けた提言書をつくり、元気高齢者の支援活動の拠点がほしいと安曇野市長に提出するとともに、地域支え合いセンター整備事業に公募したところ、採択された。これにより、平成28年度に「地域支え合いセンターあんしん」(写真)をオープンすることができた。

◆介護予防普及啓発事業

介護予防教室として、「エンジョイシニア！実践おたっしや塾（一次予防事業）」(写真)を受託。講師として、JA長野厚生連佐久総合病院健康管理センターの医師や、保健師、管理栄養士の協力を得ている。「元気アップ教室」という二次予防事業も受託している。



◆地域支援事業

介護予防・日常生活支援総合事業の訪問型サービスA、通所型サービスA（緩和された基準）の事業者指定されるとともに、通所型サービスC（短期集中予防サービス）の委託も受けている。通所サービスCに関し、行政は「どの事業者からも手が挙がらず困っていたが、専門職もいて担ってくれるので、助かっています」と評価している。

◆生活支援体制整備事業

地域を基盤にした活動を長年行ってきた実績があるので、委託された。「地域支え合いセンターあんしん」を、困り事を相談できる「寄り合い場」、役割を持って助け合う「支え合う場」、課題を解決する「仕事づくりの場」、互いに学び、高め合う「参加する場」として位置づけている。そして、要介護になっても障害があっても安心してこの地域で暮らし続けられる支援や環境を、地域の区長や民生委員などとこれまで以上に連携・協働して整えていく計画である。

生活支援コーディネーターを配置し、市内 5 エリアの協議体に参加しており、そのうち、1 地区では協議体の事務局も担っている。平成 30 年夏には、子どもたちも参加したふれあい交流会をはじめて実施した。世代間交流も今後、積極的に行っていくとしている。

このほか、市介護保険等運営協議会、市地域福祉計画推進・策定委員会、市地域包括ケア推進会議などの委員会等にも参加している。

■地域との連携、協働

とくに地域での信頼が厚い JA あづみや JA 長野厚生連佐久総合病院健康管理センターとの連携、協働が密であり、一体的に取り組みが進められている。

■メンバーや参加者、地域への効果

「生き活き塾」から卒業した後、さまざまな活動に携わっている高齢者には 80 歳代も珍しくなく、理事長は「みんなとても元気。いきいきと活動している。くらしの助け合いネットワーク『あんしん』の立ち上げ前から関わってきた後期高齢者のなかには、多様な地域活動を生み出し、『あんしん』の理事になっている人もいる。当然、70 歳代なんてすごく若く、輝いている。だから、『あんしん』の活動が健康に寄与していることは間違いありません。そして、その元気さを、周りの人たちにも地域貢献を通じて分けている。そのような社会的役割を持っているから、年を取るのが遅くなっている」と見ている。「朗読ボランティア」の会に携わっている 1 人に聞いたところ、「周りも自分も確かに元気になっていると感じる」と話していた。

それを担保するのが、活動の多さ、関わる人の多さである。「五づくり畑の活動にしろ、学校給食に食材を提供する会にしろ、みんなが声をかけて活動に誘う。また、あんしん広場や有償在宅サービスの関係者も盛んに声をかけ、さまざまな場に人を誘い出します。そういう仲間をつくって関係性を築いてきたこと、興味を持てる活動を続けたことが、元気さや若々しさにつながっている。市役所とタッグを組んで 5 年、NPO になって 5 年、あんしんができてから 15 年、それ以前からの活動も含めれば 20 年の歴史。その重みを感じます」と理事長は話す。市介護保険課も同様な評価をしているからこそ多様な支援策を講じているとみてよいだろう。

理事長は、「多様な活躍の場を意図的につくってきたので、その中から興味を持てた活動や自分のスキルなどを活かせる活動を選択できる。それが一つのポイント。選択肢があり、好きな活動を選べるから、80 歳代の人材も若々しく、いきいきと地域で活躍できている。これからの時代は、人を年齢で判断せず、持っている機能で判断すべき。そのための環境を地域につくることが重要」と指摘している。

27 カ所も整備された「あんしん広場」、「あんしんが来てくれれば安心」と称された有償在宅サービス、さらには「学校給食に食材を提供する会」などをはじめとした活躍の場に象徴される多様な資源を創出してきたエネルギーは、凄まじい。社会参加の場があり、老後も

安心して暮らせると思わせる『あんしん』というブランドを地域につくり上げた功績は、非常に大きい。

■困難への対応

◆開始当初

「JA あづみくらしの助け合いネットワーク『あんしん』」をNPO化する際、「JA あづみ」という冠を使うか使わないかで大きな議論があった。前述のように、県から「JA あづみ」を外すよう指導されたためだ。しかし理事長は、「JA あづみの協同組合の理念にもとづきはじまった活動なので、その肩書きは不可欠」と主張し、抵抗した。JA あづみも、同様の考えにもとづき、「JA あづみの冠が必要」と主張した。通常、2カ月程度で認可が受けられるところ、追加の書類も提出するなど苦労を重ねたが、4カ月を要して何とか認可された。

◆拡大・維持期

別法人として独立した際、JA あづみに間借りしていた事務所スペースの賃料や活動に伴う諸経費、人件費などの管理費が必要になる、という新たな課題が生まれた。

そこで、元気高齢者づくりというパブリックな課題に挑戦する活動なので、その活動拠点づくりに市の支援を求めた。すると、活動の方向性や理念を具体的に明示してほしいと指示され、「あんしんビジョン」を作成したところ、「市長にも説明してほしい」と依頼された。

この依頼を受け、平成26年1月、市長にも「ビジョン」をもとに「心身の状態が落ちた高齢者を有償在宅サービスと元気な高齢者を含むみなで支え、元気な高齢者をさらに元気にしたい」と記した提言書を提出した。その年の5月、市役所に「本気か？」と問われ、理事長は「内部組織から独立し、NPOになった。もし支援をもらえたら、地域の役に立つことをこれまで以上に徹底してやる」と返答し、前述の地域支え合いセンター整備事業に申請した結果、27年8月15日に採択され、「地域支え合いセンターあんしん」の竣工が決定した。慣れない工事の見積りなども経て、平成28年4月に開所できた。

これを契機に、前述のように平成29年に介護予防・日常生活支援総合事業などを委託されるようになった。「幸い、『あんしん』はそれまでの多くの活動を通し、要介護認定外の高齢者をたくさん知っている。そういう関係性をつくってきた人たちがみな担い手になってくれたり、利用者になってくれたりしている。市役所が要介護や認知症を予防する取り組みをしてくれる『あんしん』のような組織が市には必要と言ってくれたのが、嬉しかった。このとき、はじめて行政と一体になれたように思います」と理事長は話している。

■今後の課題

地域全体の高齢化の進展に伴い、新たな担い手の確保がやはり課題となっている。例えば、「朗読ボランティアの会」のメンバーは、「毎年一人二人は新規メンバーがはいってくれるが、元気とはいえメンバーも年々高齢化する。将来の活動の維持が心配になります」と語る。

一方、「JA あづみくらしの助け合いネットワーク『あんしん』」の職員の世代交代も大き

な課題である。リーダーシップを発揮してきた理事長が団塊の世代で 70 歳を迎えるため、40 歳代の若い職員を雇用した。ホームページの拡充や SNS の利活用などを視野に入れたものだが、40 歳代は祖父母や両親の介護問題が生じる年代であり、また勤務時間内で帰宅してしまうドライな側面もあり、この世代の採用だけで良いのか、悩みもあるのだと言う。

■情報発信について

メンバーなどによる口コミとともに、セミナーや講演会の開催などを通じて周知を図っている。また、母体組織である JA あづみの組合員への PR 誌も活用している。

■他地域での展開可能性

全国津々浦々に JA の組織は存在しており、地域資源的には全国展開の余地はある。しかし理事長は、「官民連携は容易ではない」と強調した。

『あんしん』は、JA あづみ女性部の活動を発展させ、生き生き塾という人材養成の仕組みをつくり、地域の人たちの声を聞いて、活動の場もつくって、役割と生きがいを持って、みんなが輝ける地域になるようにずっと頑張ってきました。そういう活動を地道にやってきたから、行政も『あんしん』という資源をどのように活かそうか、と考えてくれるようになったわけです。一方の『あんしん』も、行政等の力も活用してきたからこそ、ここまで来られた。もし、ほかの地域で JA が同じような活動をするのであれば、まずは地道な活動をつくり上げた上で、その職員がどういう地域をつかっていきたいのかをかなり具体的にイメージすることが必要になります。そして、それをビジョンという誰の目にも見える形にできるかが一つのポイントになると思います」と話した。

さらに、「少し大げさですが、『あんしん』は民主主義の実践だったと思っています。それぞれの関係者が意見を出し合い、紆余曲折があっても、互いに双方の意見を尊重する、聞く耳を持つという姿勢が欠かせません。その点、JA あづみも行政も、しっかりと聞く耳を持ってくれました。今は、関係してくれたみんなに感謝しています。関係者の連携の基盤はつくくれたので、それを若い人にいかに伝えるか、どのようにバトンタッチするか、それが私の使命」と理事長は付け加えた。

■本事例の特色（所感）

「JA あづみくらしの助け合いネットワーク『あんしん』は、JA あづみから、形式的には別組織にはなっている。しかし、その活動のベースには、“協同組合らしさ”が強く息づいている。実際、理事長は、次のように話していた。

「取り組みにあたって大事にしてきたのは、協同組合らしい高齢者福祉活動でした。それはつまり、組合員・役員・職員が一つになって、JA の主役である組合員や地域の人々の協同活動をコーディネートしつつ、地域に軸足を置いた自主的な活動をつくっていくことを通し、地域の人たちが一番心地良い生き方、暮らしを自分たちで好きなようにつくることと

言い換えられます。単に福祉サービスを提供するだけではないのです。ボランティアという人のための活動だけれど、そういう活動をすることで、自分が生き生きと輝く。そういう福祉です。『あんしん』では、みんながそういう目指すべき目標を確認、共有して、自分のため、人のために生き生きと輝いていたいという思いを応援して、さまざまな活動の場を増やしてきました。農協は組合員が主役で、組合員に必要とされる組織であることが求められます。だから、『あんしん』も、支える側と支えられる側に区別するのではなく、農協活動と同様、みんなで支え合うための組織、みんなに必要とされる組織になろうと常に意識してきました。例えば、ヒマワリの種をヒマワリ油にするときには、JA あづみのデイサービスの利用者も、種をもぐ作業をやってくれます。つまり、デイ利用者にも役割があるわけです。そういう作業を手伝ってくれるから、メンバーも作業が進むし、ヒマワリ油がつくれて、学校の子どもたちに届けられる。みんながいるから実現できるんです」

つまりは、一人ひとりが輝ける活動の中に介護予防も生活支援もあるというのが、『あんしん』の高齢者福祉活動なのである。

一方、この取り組みが成功した一つのポイントとして、最初に「五づくり畑」の野菜づくりの活動で初年度から 220 万円も売り上げ、60 万円の利益を出せたことが挙げられる。だからこそ、それを次の活動の資金に回せた。そうした成功体験も大きかったし、「成功させなければ次のステップに進めないと思い、みんなで必死に売り歩いた」（理事長）という必死さも非常に大きかったと言える。その必死さの背景には、理事長の並はずれたバイタリテイもさることながら、その目標達成型の強い経営観念も作用していたと思われた。

「生活指導員をしていた頃、JA の役職員たちから、“ノルマもなく、気楽な仕事だな”と言われ続けました。だから、JA 長野中央会でホームヘルパー養成事業を経験して、JA あづみに戻って福祉課長になったとき、事業を軌道に乗せて事業計画を達成しなければと強く意識しました。そのため、介護保険事業への移行を目指して有償在宅サービスをつくる際には、ミニデイに何度も足を運び、生活で困っている人がいないかを聞いて歩き、ニーズを掘り起こし、利用者を確認しました。また、訪問介護事業をはじめたときも、2 年経っても赤字だったので、収益性が期待できるデイサービスや小規模ケア施設事業に着手して、相互作用で何とか黒字に持っていかうと努力しました。みんなで頑張っただけで丁寧にニーズを拾って、常に課題と向き合い、地域に寄り添う仕事が気楽な仕事と言われたのが悔しかった。その気持ちで私を育ててくれたのだと思っています」。

理事長がそう振り返っているように、『あんしん』創設前にそうした経験を積んでいたことも、この取り組みが成功した一つの大きな要因ではないだろうか。

【佛子園】

(石川県白山市)

■活動の概要

社会福祉法人佛子園は、1960年に宗教法人霊山寺から土地建物の一部を寄付して設立された団体であり、石川県白山市において①高齢者と障害者への福祉サービス、②子育て支援施設、③クリニック、④地域交流や自治支援を含む多目的スペース、⑤商業施設（天然温泉入浴施設、地域密着型ウェルネス、レストラン&カフェ）、⑥物販事業などを多角的に展開している。

複合型の福祉サービスを提供し、「ごちゃまぜ」のメニューと人間が混在することで、地域の交流や出会いを実現する場を提供している。

佛子園の活動概要			
継続年数	昭和35年(1960年)～	地域での認知度	高い(全国からの視察見学、メディア露出増加)
活動頻度	毎日	参加者の利用料	通所介護・障害者自立支援については、制度の定める自己負担額
提供側人数・男女比	グループ全職員 480人、障害者60人雇用	公的補助	あり
提供側年齢層	20代～60代 (求職者は増加傾向)	自治体等との連携・協働	大きい
参加者数・男女比	施設定員200人以上 (女性が多い)	地域住民の関与	大きい
参加年齢層	高齢者と大人が中心で 子どもも参加	地域貢献しているか?	貢献している
リーダーの存在	存在する	他地域で展開可能か?	難しい(天然温泉の採算性、住民理解)

■活動の背景・きっかけ

佛子園の法人本部は白山市の田園地帯にある。開設のきっかけは、前身の行善寺が戦災孤児や身寄りのない子供、知的障害児を預かったことから児童福祉事業を開始したことである。初代理事長は当時の行善寺住職である。

行善寺の周辺敷地を活用して2004年に佛子園本部、「B's・行善寺」となり、現在は敷地面積約4,700平方メートル、周辺には12の知的障害者向けグループホームが点在する。

佛子園では、「社会福祉のイメージが知らず知らずのうちに固定化することは良くない」として、その既成概念を変えていくことを重視している。地域や街づくりに福祉を活かすというコンセプトは一般的であるが、移動のバリアフリーや安心等の機能面に留まっているケースが多い。佛子園では、「福祉で街づくり」という発想で、地域貢献と福祉サービスを

起点とした包括的社会の創造という方針の下で、あらゆる人が分け隔てなく集える拠点を
つくりだし、人と人の絆を育む地域社会づくりを展開している。

また、地域住民が障害者を理解することは必要であるが、障害者が活動している現場を体
験してもらうことでそうした感覚は自然と身につくと考えている。さらに、障害者に対して
様々な問題が発生し、職員がそれに対応するそういった風景を見ていることで、共感し分か
り合うことが可能となるとも考えており、教えたり教えられたりという関係だけでなく、こ
の施設で福祉の現場を体験してほしいという思いがある。

■発足時のメンバー

発足時は1法人1施設で、当時のメンバーは30人ほどであった。

■活動の経過

白山市の佛子園、関連施設の小松市西園寺の2拠点では、地域住民や子どもも参加し、イ
ベントも自主的に開催され、まさに「ごちゃまぜ」での福祉事業と交流活動が実現している。
地域の町内会とも親しく交流し、町内会活動とは違ったユニーク性を打ち出し、活動自体は
競合しない。なお、介護保険対象外の地域外からの通所者も増加し、予約電話で通所サービ
スを受け付けている。

佛子園では、障害者就労継続支援事業A型の場として、障害者5人のメンバーから成る
12グループが活動している。ここで、高齢者を含む地域の人々は日々出会うことで、障害
者への理解が進む。また、天然温泉や飲食業の経営、地産商品の販売やウェルネス、イベン
ト開催などの事業展開を活発に行なっているが、温泉事業は特に集客力が高い。

天然温泉は拠点施設周辺の地域住民の場合、入浴無料となっている。食堂と販売コーナー
では、地元産の食材や工芸品が販売されている。食堂運営における、接客・調理・会計・清
掃などの軽作業は障害を持つスタッフが担当している。営業は午前11時～午後9時までで
ある。提供する食事にも、美味しいと言って頂くために手間をかけている。海外大使館勤務
の経験のあるシェフに指導を受けた料理は評判が高い。「障害者が作る料理だけれども、食
べてください」といった同情や説明はいらないし、そんな方法では人は来ない」とシェフは
話す。

ディナータイムにはお酒や関連施設が製造するクラフトビールも提供している。クラフ
トビールの製造販売は、当初は社会福祉法人が行うのはいかがなものか、という批判もあっ
たが、社会福祉法人事業のイメージを変え、障害者の就労促進と意識啓発・やる気向上にも
効果があった。

さらに佛子園では、開放感や自立性でも一般的な社会福祉法人の職員のイメージも変え
た。職員のみは入出退をカードで管理し、各人が名札を首から下げているが、いわゆるユニ
フォームがないのでカジュアルな感覚で仕事をしている。働く場所もフリーアドレスで、職
員を含む利用者にとって「生活の場」であることを強調している。なお、食堂やカフェ、ト

レーニング・ジム、販売部門のスタッフは、「佛子園」「西圓寺」ロゴのTシャツを着用して接客対応している。

さらなる特徴として、一般的な福祉施設に比べ、より自由な交流を促進している。施設案内をするロボット「ペッパー」がお出迎えするエントランスを抜け、施設2階には地域コミュニティの活動の場でもある住民自治室を整備している。ここは、地域住民のリビングとして開放され、かたらいや会議、軽作業の場となっている。木調のインテリアや木造の机、椅子、床で落ち着いた雰囲気を感じられる。採光も十分で見晴らしが良い。片隅のコーヒーコーナーには利用者がマイカップをおいている。

こうした開放的な施設設計は、「人と人が交流する」というコンセプトを地元の建築家がデザイン化したことによる。「デイサービスがこの場所で、地域の方がいらっしゃる場所はここ」といった分断された考えでは交流は生まれないと考えがあるのだろう。外からも施設の中が見え、施設からも外が見えるような開放感ある造りが、障害者施設に対する地域周辺の見方も変え、開設当初の周辺との軋轢を解消し、地域の理解と協力を得ることに繋がる一助となったのかもしれない。従来の障害者施設のように壁を設けるのではなく、広く開放することで交流の場となるようなコンセプトに基づいた設計は、開かれた街づくりの基本的な方針にも合致するといえよう。

佛子園と西圓寺は、伝統的な寺院とモダンな施設のデザインが融合している。日本家屋の特徴を活かして、玄関から路地や通路を歩くのが楽しいように設計されている。玄関を抜けることで気分を切り替える働きがある。施設内装には木材を多用しており、床面は天然木で掃除にも手間がかかるが、丁寧に手を掛けて清掃をするよう、利用者に依頼している。

■具体的な活動内容

佛子園と西圓寺の事業活動を次表に示す。

	名 称	活動内容	定員等
B's・ 行善寺	B's Support	指定特定相談（計画作成）、一般相談（地域移行・定着）、障害児相談	
	B's こども Labo	児童発達支援センター、放課後等デイサービス、保育所等訪問	定員 30 名
	B's Net	日中一時、移動支援、行動援護、同行援護、重度訪問介護、わくわく活動	
	B's Work	「GOTCH！WELLNESS」、フラワーショップ、やぶそば、883 カフェ、Grill 等の運営（ホール接客、厨房、清掃、事務、介護・支援員・講師補助、製造、農作業等）	就労継続支援 A 型(40 名)・B 型(30 名)・生活介護(25 名)
	B's Homes	グループホーム	地域に 12 ヶ所
	B's Clinic	内科、リハビリテーション、整形外科等	

	B's 保育園	少人数保育一人ひとりの発達に合わせ、スポーツ、料理、医療などそれぞれの専門家による特別保育	0、1、2 歳 各 4 名
	地域密着型高齢者デイサービス		10 名
	三草二木 行善寺	短期入所（障害・高齢）	
	住民自治室		
三草 二木 西園寺	高齢者デイサービス		10 名
	生活介護		6 名
	就労継続支援 B 型		14 名
	児童発達支援・放課後等デイサービス		10 名
	GOTCHA! WELLNESSKOMATSU	就労継続支援 A 型（トレーナー補助、カフェ業務、清掃等）	15 名

当施設の特徴は、「楽しそう」や「面白そう」を重視していることである。こうしたコンセプトを実現するため、民間企業であれば当たり前のことであるが、発想力や企画力が求められる。豊かな発想や企画を打ち出すためには、優秀な専門家に依頼することが必要である。

職員や障害者を問わず、スタッフの可能性を伸ばすことも重要である。IT の活用は当然であるが、ペーパーレスやタブレットの活用などは検討していないものの、会議はペーパーレスを導入している。なお、車の自動運転化が高齢者の買物難民化対策に効果的とも聞く。こうした高度な技術が生活に寄り添うことが重要であるとは考えている。同様に、障害者が健常者同等の成果を生むような技術も必要と考えている。

具体的な取り組みとしては、西園寺の野田町珈琲ではタッチパネル方式の全自動焙煎器を導入している。この焙煎機と IH ヒーターのサイフォンで、職人に劣らないコーヒーを障害者が提供できる環境を整備した。

■活動の頻度

福祉事業としては年間 365 日、関連サービス部門は、午前 11 時～午後 9 時（一部午後 10 時）まで営業している。

■提供側のスタッフ

◆就労者の雇用促進

働き方や活動、服装も含めて、多様で自由である。こうしたこともあってか、求人状況は良好で、離職者も少ない。福祉業界は人材が流動的であるが、当法人への応募は比較的多い。就職説明会やインターン参加の学生にも好評である。なお、外国人技能実習生受入を行政から依頼されることもあり、その都度対応している。

◆スタッフの資格、専門職の関わり、スタッフに求められる資質等

グループ全体の職員数は、約 480 人である。正規職員については必要な資格は持っている。なお、ボランティアのスキルについては必要なものを引き出したいと考えている。ボランティアに教育や研修を受けさせているようなことはなく、特殊なサービスが必要な場合

は資格や技術を有する職員が対応すべきであるというのが基本方針である。

佛子園での雇用形態としては、障害のレベルと従事する軽作業の内容に応じて、2種類の形態を採っている。雇用契約を結んだ上で一定の支援がある職場で働くことができる就労継続支援 A 型では、比較的軽度の人や精神疾患の理由で最低賃金以上の給与を得られる。また、B 型では、雇用契約を結ばず障害や体調に合わせて単純作業を短時間行う。

フィットネスクラブの職員も自身の生活体験を踏まえて、高齢利用者のトレーニングを心から支援している。高齢者の冬季活動支援に対しても、当法人ではフィットネスクラブや温泉を併設することで自宅引きこもり対策に寄与している。

快適な家具を備え、美術品や工芸品を展示したギャラリーを併設した野田町珈琲では、身障者就労のための工夫がなされている。ここでは、全自動のコーヒー焙煎機を備えて、障害者が簡単な操作でコーヒーを提供することができる。また、事故防止のために IH 式のヒーターを備えている。

■利用者・参加者の概要

デイケアの利用者や地域住民は元々顔なじみであり、高齢者や子どもに対する「見守り」による事故対策も万全である。

施設レイアウトは見晴らしの良い設計で、中央の中庭を囲む施設からは、小児・園児を含む利用者の行動を見守ることができるため、監視カメラは必要ない。地域の目が見守るといふ考え方が実践されている。

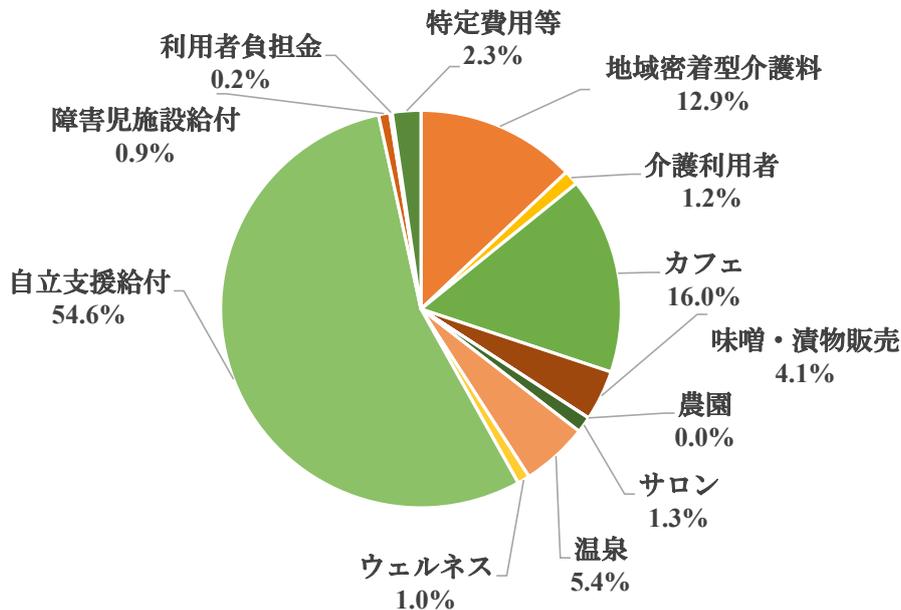
厳冬期には高齢者が引きこもりがちであるが、温泉とフィットネス施設があるため、高齢者の活動が活発化して、引きこもり予防につながっている。日々の生活を楽しく語らう場を提供しており、夜は居酒屋やバー「883 カフェ」開設で賑わう。夏は花火大会などの季節行事もあり、高齢者や障害者の「引きこもり」の解消に努める。少子高齢化社会を迎えて、認知症や高齢者の問題が身近になることで地域住民の意識も変わってきていると思われる。

利用者の年齢層は、高齢者・障害者及び保護者の大人と保育園や近隣学童の子どもなどからばらばらである。男女比は、大人・子ども通じて、女性が多い。

■活動の財源

◆参加者の会費等

佛子園・西圓寺共に、登録された地域住民の入浴料金は無料である。一般入浴料は大人 400 円、中人 150 円、小人 50 円。その他、飲食や物品購入、サービス利用には所定の料金が必要である。



＜2017年度 西園寺の事業収益内訳（例）＞

◆公的補助等

社会福祉事業として行政からの補助金は一般的な補助金を受けている。

事業収支については、ここ3年は事業拡大方針であり、利益はほとんど出ていない。施設整備事業には地方創生基金の助成に期待したい。温泉事業は福祉事業であり、収支は厳しい状況にある。今後の展開としてウェルネス事業、フランチャイズ契約で事業を拡大・発展させていきたいと考えている。

■活動の拡大

佛子園には、地域高齢者の寝たきりを防ぎたいという思いがある。人の出入りや交流があれば高齢者は元気でいられるし、元気な期間が長いと考えている。内閣府の戦略にも合致し、医療コストの低減につながるはずであると考えている。

また、佛子園本部を本部としたフランチャイズ方式を検討している。利用者の健康づくりをサポートする、それが日本初の地域密着型ウェルネス＝「GOTCHA!WELLNESS（ゴッチャ！ウェルネス）」である。施設を近隣の住民に開放し、人のつながりを日常の中でつくり出す地域型コミュニティ・福祉拠点、そして医療と福祉が連携する「地方創生事業」を全国的に展開すべく、フランチャイズへの加盟を希望する法人を募集している。

社会福祉法人は非課税であるが、課税事業者としてクラフトビールの蒸留・製造・販売を行っている。クラフトビール製造事業は、クラウドファンディングで事業資金を集めている。規模を大きくするのは難しいが、社会福祉と地域振興の目的で期待している。あくまで障害

者の就労支援がメインで、他の商業施設がサブという位置づけである。

多様な時代に即応した社会福祉法人が増えれば面白いのではないか。国が提唱する「健康寿命」の実現に貢献し、高齢者の健康維持は人口戦略に合致する。視察来訪した財務省も、医療介護費の削減につながる事業として興味を示している。

■自治体等との連携、協働

県や市の福祉機関とは、よく連携しているが、行政の仕組みと合わない活動について調整していくことは必要である。こちらで想定していない課題が発生することもある。

例えば、施設利用者のプライバシーをどう守るかなどの課題である。デザインを優先して現在のように外からも中からも見通しのよい設計にしているが、当初は、見晴らしの良いガラス貼りの施設について壁を作るように行政指導もあった。行政の理解を得るためには話し合いも必要であった。

■地域との連携、協働

交流を促進するため、地域住民には「当施設に来てください」と招待することもあるが、温泉施設は日常的に利用されている。温泉が事業継続の決め手であったと言える。地域住民には温泉を無料で提供しているが、温泉を利用した地域の高齢者が主体的に広報や支援活動に関わり、当施設の活動全体に協力してくれるようになっている。

異業種や外部組織との連携については、医療機器メーカーを含む医療分野の事業者や福祉関連の大学等との連携を図っている。

■メンバーや参加者、地域への効果

地元の要望を取り込むことで地元を受け入れられ、理解され協力を得ることが可能となった。CCRCに代表される生活と介護と就労をともに実現する社会コミュニティの構想も浸透した。

■困難への対応

◆開始当初

障害者施設の開設ということで、当初は地域住民の間にネガティブなイメージがあったことは確かであろう。しかし、地元の要望を取り込むことで地元を受け入れられ、理解され協力を得ることが可能となった。

◆拡大・維持期

事業資金の獲得は、常に困難な課題である。

■今後の課題

佛子園の整備方針として、福祉事業という枠を超えて、「美味しい」も「きれい」も備え

た社会や生活実現したものに变革したいと考えている。介護施設の運営にも福祉事業とショッピング事業などが共存する時代になったと考えられる。これまでなら摩擦が生じるような先行的な活動に、時代が追いついてきた感触を持っている。今後は、事業拡大にも積極的に取り組みたい。CCRC「シェア金沢」を成功事例とし、社会・生活と介護・就労・雇用を共に実現する社会コミュニティ確立を目指している。

■情報発信について

情報発信については、独自の Web サイト (<http://www.bussien.com/>) で活動内容を発信している。またメディアの取材や出版も多数ある他、行政による事例調査にも協力している。

■他地域での展開可能性

佛子園のような地域交流と併存する社会福祉事業は、市町村含めて地域の要請があれば、協力を検討するが、地域の根強い協力や理解が必須であり、安易に展開する意向はない。

なお、国際協力事業については、青年海外協力隊との連携でブータンでの福祉事業展開と技術供与を実施中である。理事長の海外青年協力隊経験を踏まえて、世界にはさまざまな国があり、さまざまな障害をもつ人たちがいることを認識している。高度情報化社会のなかで、グローバルな視点から福祉と施設のあり方を見つめ、海外の施設（アメリカ・ドミニカ・台湾・ヨルダン）と姉妹提携し、障害者同士、職員同士が交流することを促している。交流事例は以下の通りである。

- ◆アメリカ：メルウッドホーティカルチュアル トレーニングセンター
- ◆ドミニカ：アソシアシオン・ドミニカーナ・デ・リアビリタシオン
- ◆台湾：紅十字育幼中心
- ◆ヨルダン：社会開発省ジェラシュ特殊教育リハビリテーションセンター

■本事例の特色（所感）

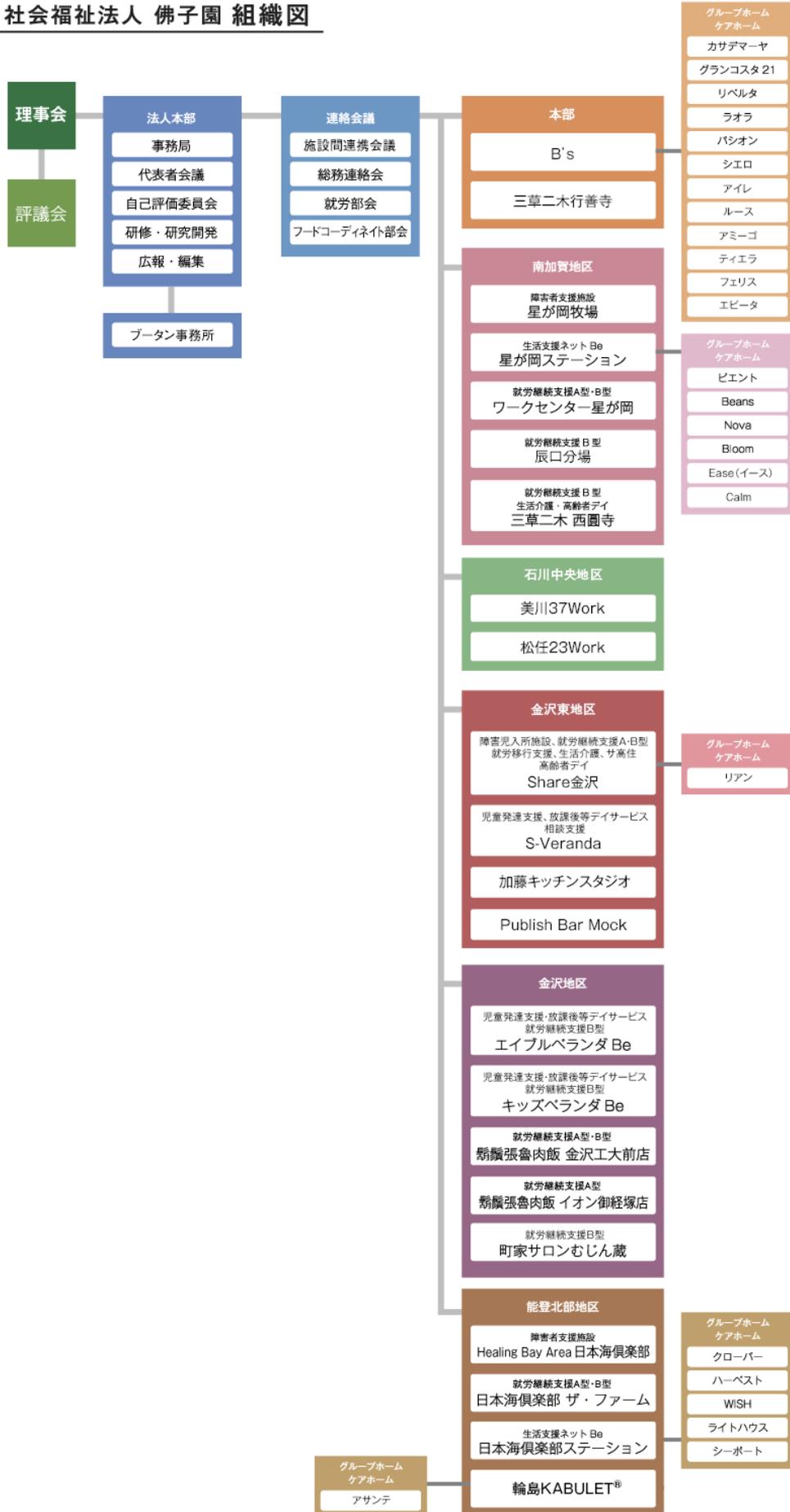
幼少期から、実家のお寺で孤児や障害児と生活を共にした理事長のファミリーヒストリーは、高齢者・障害者・児童福祉事業に実を結んでいる。起業家精神が、社会福祉事業を核にして、CCRC やコミュニティビジネスを含む地域創生にもつながった事例と言える。

行善寺が核になり地域住民を巻きこんだ「人の和」、温泉発掘や廃寺活用、地産農産物や工芸品を集散した「地の利」、さらに国を挙げての社会福祉事業を待たなすと促した「天の時」が、佛子園の社会福祉事業に実っている。

「ごちゃまぜ」の混沌が生むエネルギーは、地域社会・生活と介護・就労・雇用を実現する社会コミュニティを確立させそうである。

今後、わが国における少子高齢化社会の到来と社会福祉事業の浸透という追い風を受けて、本事業の定着・継続には、地元経済や産業との協働、異業種や異文化の受入、起業後継者の育成等が必須であると考えられる。

社会福祉法人 佛子園 組織図



地域に根づくB'sの福祉サービスが始動します！



＜佛子園本部の外観＞



町民が集う
憩いの場

＜エントランスのカウンター＞



883 CAFE
LET'S GET GOING!
SINCE 2016



＜佛子園の玄関＞



＜路地を抜けて本部へ＞



＜子どもと高齢者・障害者が寄り添う中庭＞



＜購買部＞



＜食堂和室＞



＜フィットネス＞



＜小松市の西園寺＞



＜西園寺の食堂＞

野田町珈琲

NODAMACHI COFFEE

GOTCHA! WELLNESS 小松店内に併設している野田町珈琲。
独自製法で抽出した香り高いコーヒーをお楽しみいただけます。



＜西園寺の野田町珈琲＞



【BABAlab(ばばらぼ)さいたま工房】

(埼玉県さいたま市)

■活動の概要

BABAlabでは、「100歳になっても、わたしらしくはたらき、いきいきと暮らしつづけられる社会」を目指して、全国でコミュニティ+αの場づくりや、シニア世代の「あったらいいな」「困った」を解決する商品・サービスの開発などを行っている。

BABAlabさいたま工房は、子連れママから、90歳のおばあちゃんまで、多世代の女性たちがものづくりをしている製造現場である。誰でも気軽に参加できる、手芸教室やイベントなども定期的に開催している。

BABAlabさいたま工房の活動概要			
継続年数	平成23年(2011年)～	地域での認知度	高い
活動頻度	平日10時～16時	参加者の利用料	なし
提供側人数・男女比	社員1名、パートアルバイト4名、内職委託スタッフ20名程度(登録は50名) ほとんど全員が女性である。	公的補助	なし
提供側年齢層	社員40代、パートアルバイト40代、内職委託スタッフ20名程度が40代～80代 (平均年齢:55～57歳)	自治体等との連携・協働	小さい
参加者数・男女比	提供側と同様	地域住民の関与	中くらい
参加年齢層	提供側と同様	地域貢献しているか?	貢献している
リーダーの存在	存在する	他地域で展開可能か?	可能

■活動の背景・きっかけ

100歳になっても自分らしく働き、いきいきと暮らし続けられる社会の実現を目指して、平成23年(2011年)BABAlab事業が設立された(同時に運営母体として、シゴトラボ合同会社も設立された)。BABAlab事業全体ではマーケティング事業や企業・大学とのコラボレーション事業、コミュニティづくり事業なども行っている。BABAlabさいたま工房は、ばあちゃんアイデアや経験を活かし、大学や企業との連携でオリジナル商品を企画製造する「場」として機能している。期待される効果としては、シニアの生きがいづくり、健康促進、多世代交流などが挙げられる。

運営会社(シゴトラボ合同会社)の社員は桑原代表1名であり、桑原代表がBABAlabさいたま工房の代表も兼ねている。BABAlabさいたま工房には、代表以外にはパートの職員(40代女性)がおり、製造以外の活動、例えば顧客とのやりとりや発注業務、在庫管理等

を担当している。代表はNPO法人コミュニティビジネスサポートセンターで勤務していたため、公益ビジネスを展開したいという発想が基本にある。

■発足時のメンバー

当初は、代表以外は、ほとんど職員がいなかった（桑原代表1名＋製造スタッフは2名程度）。少しずつ参加者を増やす中で、公民館に出向いて手芸教室を開催したり、地元の新聞で活動を紹介してもらったりして、次第に知名度も高まり、2～3年かけて参加者（製造スタッフ）が増えていった。

■活動の経過

当初から、行政の補助金などに依存せずに自主的な運営をしていきたいという思いがあったため、おばあちゃんたちが自主的に商品を企画・開発・製造・販売するというビジネスモデルを確立することを目指した。BABAlab さいたま工房は、高齢者の仕事の間でもあり交流の間でもある、という位置づけである。

交流の間だけになると、ボランティア的な活動になったり、ただ集まって話しをしているだけ、という状況になりがちであるが、仕事という共通の目的を設定することで、より活発な活動になっている。前述の通り設立当初は桑原代表1名、製造スタッフは2名程度であったが、次第に参加者（製造スタッフ）が増えていった。

■具体的な活動内容

2011年、高齢者が地域で働ける&人とつながれる場所として、「BABAlab さいたま工房」をオープンした。工房では、30代～80代までの女性が集まり、オリジナルの孫育てグッズ「抱っこふとん」「孫育てほにゅうびん」などを企画製造販売するほか、縫製受託などを行っている。

BABAlab の事業は、おばあちゃんを中心に、おばあちゃんたちが高齢になっても輝いて暮らしていける社会を作ることを目指し、マーケティング事業や調査事業なども行っているが、BABAlab さいたま工房では実際の製造事業を中心として展開しており、高齢者の交流の間作りの実験場としても活動している。

BABAlab さいたま工房は、一軒家の空き家を利用して展開されており、一軒家とはいえここには誰も居住しておらず、あくまでも事業活動の間のみとして機能している。キッズルームを設けることで、若いママたちは子連れで、おばあちゃんたちは、孫連れで参加することができるようになっている。工房内では“コミュニティ”が誕生し、高齢者にとってはママや子供と接することで明るくなり、ママ世代にとっても、先輩たちを頼りにできる相互関係が生まれている。

製造している物は、現在は、孫育てのグッズである。いろいろ取り組んできたが、おばあちゃんではできないものを製造したいと考えて、孫育てグッズを製造している。現在、当

工房でメインに製造しているのが孫育てグッズの中のヒット商品である「抱っこふとん」である。月間平均して、5~60 個売れており、この商品だけで、当工房の運営が賄えている。テレビ取材がある月は 100 個売れることもある。「抱っこふとん」のようなヒット商品を見出すまでに 5 年ほどかかった。製造の場以外にも、地域の方たちが楽しめるような、手芸ワークショップを開いたり、地域の交流を促進するためのイベントを開催することもある。

その運営ノウハウを活用し、活動に賛同してくれた岐阜県の企業が運営母体になり、BABAlab ぎふいけだ工房が 2016 年 12 月に立ち上がった。(BABAlab の名前がつく工房としては第 2 号である。)

なおシゴトラボ合同会社(設立 2011 年)では、「BABAlab」というプロジェクト名の元、①場づくり事業、②マーケティング事業および③商品サービス開発事業の 3 事業を展開している。

■活動の頻度

BABAlab さいたま工房の事務・お客様窓口の対応は、平日 10 時~16 時に行っている。

縫製を行う内職委託スタッフは、自宅で作業をするか、毎週(火)・(水)・(金) 10 時~16 時に集まって工房で作業を行っている。

■提供側のスタッフ

◆数、年齢構成、男女比等

現在のスタッフは、社員 1 名、パートアルバイト 4 名、内職委託スタッフ 20 名程度(登録は 50 名)である。スタッフの年齢構成は、社員 40 代、パートアルバイト 40 代、内職委託スタッフ 20 名程度が 40 代~80 代(平均年齢: 55~57 歳)となっている。

スタッフの男女比は、男 0.5 : 女 9.5 という構成比であり、ほとんど全員が女性である。

◆スタッフの資格、専門職の関わり、スタッフに求められる資質等>

人と関わることが嫌ではないこと、内職スタッフは裁縫技術があることが求められる。しかし、それ以外には特に必要となる資格等はない。

参加者としての要件はそれほど厳密ではないが、商品をデパートにも出品しており、品質の確保は求められるため、相応のプロ意識や技術水準が求められる。(デパートの品質検査は相応に厳しいため)

■利用者・参加者の概要

製作部隊の登録は約 50 人いるが、実際に毎日稼働しているのは 20 人ほどである。工房は毎週 3 回、(火)(水)(金)にオープンしており、来られる人が自由に来て活動している。自宅で作業するスタッフもいる。製造現場の稼働を平日毎日ではなく、週 3 回にすることで製造スタッフも集まりやすくなっている。

製造スタッフは、この工房で商品を製造するだけでなく、イベントに出向いて手芸教室の

講師を行ったり、販売活動に参加したりすることもある。商品企画の提案なども行ってもらっている。

製造スタッフは、内職の請負契約であり、外部委託の形である。(正職員・正社員の位置づけではない) また、製造スタッフは、基本的には縫製技術を持っていることが条件となるが、縫製が不得意なスタッフは、子どもの面倒を見たり、賄い食事を作ったり、縫製スタッフの補助という活動に従事してもらっている。どのような高齢者でも極力受け入れて、何らかの役割を果たしてもらおうように心がけている。

製造スタッフの年齢層は、40代～70代にわたっているが、40代と70代のスタッフが多い。当工房までは歩いてきたり、バス・自転車に乗って来ていたりするケースが多い。

原則としてさいたま市内（特に旧浦和市内）の住民が多いが、大宮から来る人もいた。

■活動の財源

◆参加者の会費等

なし。

◆公的補助費

原則として、なし。(ただし、BABAlab ぎふいけだ工房は、岐阜県池田町の地域創生推進交付金を受けている。)

■活動の拡大

BABAlab では、縫製による商品だけではなく、哺乳瓶などの商品も手掛けていたことはあった。しかし、哺乳瓶などの工業製品になると、おばあちゃんに関われる部分が少なくなるため、次第に縫製による商品が中心となっていった。

設立した時に影響を受けて、参考にした事例は、徳島県上勝町の「葉っぱビジネス」である。おばあちゃんたちが仕事をしてビジネスが拡大していく成功事例があることは、非常に刺激になった。

全国的に、シニアのスキル・ノウハウを活用してビジネスモデルを構築していくというスタイルは、ムーブメントとして強まっていると思う。行政からの補助金も細っていく中で、ボランティアであっても運営資金の確保が重要であり、その分、ビジネス志向になっている面もある。

設立当初から5年かけてヒット商品を生むまでに苦労も多く、常に「ヒト」「モノ」「カネ」のどれかがない状況であったが、克服できたのは、BABAlab のコンセプトである「100歳になっても自分らしく働く」という点に、個人的に共感してくれた人たちに助けられた、という面が大きい。コンセプトに共感してくれた企業がコスト度外視で製造工程に協力してくれたり、大学の先生が自主的に共同研究に取り組んでくれたり、等の支援があったので、継続できてきたと言える。ビジネスモデルではあるが、ビジネスを超えた社会的な関係性の中で、継続できていると考えられる。

2011年に設立したBABAlab さいたま工房がビジネスとして運営できるようになってきたため、そのスキル・ノウハウを持って、他の拠点で展開する準備も整ってきた。そうした状況の下、全国を回って人材育成支援や講演を行っていたところ、岐阜県池田町のラッキー工業株式会社が、BABAlab のコンセプトに賛同して、BABAlab ぎふいけだ工房を立ち上げた。

ラッキー工業は、もともと哺乳瓶などの子育てグッズを製造している企業で、青森県にも製造拠点を有していたが、これからはシニア向け商品を展開していきたい（が、地方に存在するためにシニアの声を聞きにくい）ということで、2017年にBABAlab ぎふいけだ工房を開設して、シニア向けのグッズを製造することになった。

製造現場としては、道の駅の一角を借りている。桑原代表は、BABAlab ぎふいけだ工房の運営が軌道に乗るまで、毎月1回程度のペースで現地を訪問して、アドバイスなどを行っている。今後は、全国でBABAlab の工房を増やしていきたいと考えている。

■自治体等との連携、協働

官との連携については、ビジネスとしてはそれほど大きくはないが、シニア起業の講座等には、頻繁に講師として参加している。全国の自治体や社会福祉協議会等から呼ばれることが多い。

BABAlab さいたま工房では、哺乳瓶を製造していた際には、行政からの補助を受けていたこともあるが、現在では行政からの補助はない。ただし、起業した当初は、さいたま市の（公財）産業創造財団から、商品開発の手法や営業活動のノウハウ指導を受けた。

■行政への要望事項

行政への要望事項として、都市部で人材がいる地域であれば、行政が担う役割はあまり大きくないが、人材も乏しい地方部になると行政の役割が高まっていく。BABAlab さいたま工房については、他の機関（大学・企業など）と連携するケースで、BABAlab さいたま工房の職員が（特に初回の）打ち合わせで訪問する際などに、行政の担当者が同行してもらえると有り難い（信用度が高まるため）。

■地域との連携、協働

BABAlab とは別に、シゴトラボ合同会社として、さいたま市のシニアユニバーシティ事業を受託しており、さいたま市内に居住している60歳以上のシニア層が通える生涯学習事業の手伝いなどを行っている。シニアユニバーシティ事業では年間数百人の卒業生が生まれているので、そうした卒業生の力も活用していきたいと考えている。

なお、シゴトラボ合同会社としては、シニア支援だけではなく、若者の就業支援なども行っていきたいと考えている。

■メンバーや参加者、地域への効果

参加することにより心身両面で健康になる、ということは大きな効果として感じている。

スタッフとして参加すると、作業した分の給与を獲得できるが、その使い方は様々であり、得た給与を他の団体に全て寄付している人もいる。そうした人たちにとっては、お金を稼ぐことではなく、当事業所に参加して社会とつながることそのものに大きな意義を感じているものと思われる。

自分で工房に来ることができて自分で帰ることができる高齢者は、なるべく受け入れており、多少の認知症があっても受け入れるケースはある。当工房で作業することは、認知症予防にもつながるものと考えている。

当初設定していた目標は、3割程度の達成状況と判断している。ビジネスとしてはまだまだ不十分であり、BABAlab さいたま工房の売り上げを現状の2倍程度に伸ばしたいという思いがある。また、ぎふいけだ工房のような拠点を増やして全体のネットワークを拡大していきたいという思いもある。そうしたことができてきて初めて目標の達成に近づいていく。

■困難への対応

◆開始当初

前述した通り、設立当初からヒット商品を生むまでに苦労も多く、常に「ヒト」「モノ」「カネ」のどれかがない状況であったが、BABAlab のコンセプトである「100歳になっても自分らしく働く」という点に、個人的に共感してくれた人たちに助けられた、という面が大きい。

◆拡大・維持期

前述した通り、BABAlab さいたま工房の売り上げを現状の2倍程度に伸ばしたい、また、ぎふいけだ工房のような拠点を増やして全体のネットワークを拡大していきたいという思いがある。今後どのように実現していくかは、大きな課題である。

■今後の課題

参加者(スタッフ)として今後増やしていきたいのは、営業を担当してくれる男性であり、ジジラボの設立も検討している。現在も男性スタッフが営業活動等を一部担当しているが、今後はもっと男性の働き手を増やしていきたい。

また、地元企業との連携も視野に入れたと考えている。例えば、縫製の仕事が不得意なスタッフには、チラシ折りの仕事をしてもらったりしているが、他の企業のチラシ折りなども受託していければ収益につながる。縫製の仕事にこだわることなく、あくまでも仕事をすることが第一義なので、他企業からの委託事業等も引き受けていければと考えている。

■他地域での展開可能性

他地域での波及については、全国で展開することは可能である。そのためもあり、行政の関与はなるべく少なくして、誰でもどこでもできる取り組みにしていきたい。

■本事例の特色（所感）

官の力に依存せずシニアの活力をビジネスに活かしている非常にユニークな事例である。インタビューの間も BABA lab さいたま工房では、参加者（製造スタッフ）の笑声や会話が絶えず、夕方には子どもの声も加わったことは、本事業の「明るさ」を物語っているように感じられる。本事業のような取り組みが全国に拡大していけば、本当の意味での高齢者の自立の実現も進んでいくのではないかと期待される。



<BABA lab さいたま工房のメンバー>



<BABA lab さいたま工房の製造現場>



<BABA|ab さいたま工房のキッズスペース>

人気
No.1

ギフトボックス付

イニシャル
刺しゅう
スタイ付き
期間限定

洗い替えカバー付きセット・くま ギフトボックス付

<BABA|ab さいたま工房の主力商品「抱っこふとん」>

【株式会社池田介護研究所】

(青森県八戸市)

■活動の概要

池田介護研究所(平成25年9月に設立)では主に以下の3つのサービスを提供している。

第1は「かなえるデイサービスまる」であり、1日の定員が18名の小規模デイサービスである。

第2は「居宅介護支援事業所まる」であり、地域との結びつきを重視し、閉じこもりなどの社会的な死や孤立を防ぎつつ、住み慣れた環境で喜びを持って暮らせることを目指して、介護サービスの相談・調整を行っている。

第3は介護旅行事業「トラベルヘルパーセンター八戸」であり、介護保険事業ではカバーできない、個々の希望に合わせた外出支援サービスを行っている。

池田介護研究所では、上記3つを介護保険事業の枠組みにとらわれずに総合的に展開しており、子どもからお年寄りまで、障がいの有無に関わらず、仕事・健康と美・趣味活動・生活のプログラムから社会的自立と共生社会の実現を目指したセルフデザインモデル事業として実施している。

池田介護研究所の活動概要			
継続年数	平成25年～	地域での認知度	高い
活動頻度	毎週(月)～(金) 8:30～17:30	参加者の利用料	通所介護については、制度の定める自己負担額。
提供側人数・男女比	合計13名(代表者以外はすべて女性であり、男1:女12)	公的補助	あり
提供側年齢層	20代1名、30代4名、40代3名、50代3名、60代2名	自治体等との連携・協働	中くらい
参加者数・男女比	デイサービスの登録者は40名、毎日15～16名の利用 (男女比は、男1:女9)	地域住民の関与	大きい
参加年齢層	概ね高齢者 (まんまるカフェや子ども食堂には子どもの参加もあり)	地域貢献しているか?	貢献している
リーダーの存在	存在する	他地域で展開可能か?	可能

■活動の背景・きっかけ

池田介護研究所の設立は平成25年9月20日である。代表者が池田介護研究所を立ちあげた動機は、第1に東日本大震災における復興支援への参加、第2に当時、代表者が通信制の大学を終えた時、学んだことを活かした事業を考えたことである。

代表者の前職は、八戸で医療・介護を全般的に展開している法人の職員であった。前職にあった時、デイサービス・居宅介護支援事業所のケアマネジャー業務を兼務していたため、今日展開している事業とも近い分野で仕事をしていた。前職の勤務が6年ほど過ぎた頃から、「自分だったらこんな介護をしてみたい。」と決意し、半年間かけて起業した。

起業してから半年後の平成26年2月、あおもり発ベンチャー大賞ビジネスプランコンテストで最優秀賞を受賞した。翌年2月には青森県知事とのまるごとトーク開催にて、青森県三村知事にこれからの当社の活動について報告した。その他、平成29年4月、京都国際会議場にてアルツハイマー病協会世界会議ポスタープレゼンテーションを発表、平成29年9月には21あおもりアワード起業部門賞を受賞、平成29年11月には全国研究集会2017にて当社の事業内容を事例発表するなど、積極的に情報発信している。

■発足時のメンバー

発足メンバーは、代表者と代表者の妻、その家族が中心であり、当初のスタッフは常勤3名（代表者、妻、妻の母親）であった。

■活動の経過

創業時より5年間かけて構築した自立支援システム「セルフデザイン事業」を中心に、新しい介護事業のスタイルを目指して活動している。利用者が事業活動を行うことで介護事業の収入も安定し、介護保険収入と同じぐらいの利益を生むことを目標としている。

セルフデザインとは、「仕事」「健康と美」「趣味活動」「生活」を組み合わせ、自分の人生を設計していくことであり、これまでの活動で上記4つのキーワードがあれば、誰かが支えることで利用者が自立した生活を維持できると考えてきた。実際にの取り組みでは、デイサービスの1か月の活動予定表に4つのキーワードに該当する取り組みをちりばめる形で展開するようになっており、デイサービス事業を軸に様々な事業を展開している。

セルフデザイン事業

認知症などの病気や身体に障がいがあっても、誰かがいることで**自分自身の意思により、自分自身で人生を彩る(自己決定)**ができ、誰かがいることで、介護が必要になる前と変わらない仕事や楽しみを持って、**継ぎ目の少ない(社会的自立)**生活の実現を目指します。



1か月のスケジュール

『健康と美』、『趣味活動』、『生活』、『お仕事』の4つのプログラムから構成されています。

健康と美 生活
趣味活動 お仕事

生活(買い物)に関しては、毎日開催しております。

「かなえるデイサービス まる」から10月の行事です！！

かなえるデイサービス まる 10月の行事予定

おもてなしの精神！
毎日職員一丸
チャレンジ精神で
頑張ります！

●ご入浴は完全無償で、お一人ずつお風呂とよ
女性のお手洗は、女性職員がお手伝いいたします。
●毎日お出かけを応援！ 観光や買い物での小旅行をかなえます。
●居宅体験や農家の教室で、ハリと喜びのある毎日過ごせます。

26日
電車でGO!
(青森編)
※参加費入浴にございません!
当日、電車代は別途となります。

29日
南郷紅葉!
参加料 1,000円
※参加費入浴にございません!

30日、31日
上北 水明温泉
入浴料は2日分

日曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
01 女子会!	02 フェア エクササイズ 試部様	03 ハンドクローゼット作り	04 陶芸教室! 入浴無し	05 アロマの日!
06 カラオケの日!	09 カラオケの日!	10 セレクト外食!	11 セレクト外食!	12 社会フォーラム! 【地産地消編】
15 サマイモの日!	16 節約の日! 入浴なし	17 チニア エクササイズ 武部様	18 お菓子作り!	19 お菓子作り!
22 ランドゴルフ 入浴なし の日	23 サマイモの日!	24 大根祭り!	25 合同大根祭り! お美容の日!	26 電車でGO! (青森編) 入浴無し
29 南郷紅葉見学! (青森編) 参加費1,000円	30 温泉ツアー (水明編) 入浴料390円	31 温泉ツアー (水明編) 入浴料390円		

イベント申込み書(お手数かけますが〇で記入お願いします。)
氏名 様(参加者は入浴がございません。)
電車でGO! 参加します 参加しません(12日まで申し込みお断りいたします。)
南郷紅葉見学! 参加します 参加しません(12日まで申し込みお断りいたします。)

■具体的な活動内容

かなえるデイサービスまるでは、前述の弊社独自のセルフデザイン事業(自立支援システム)を活用しており、仕事・健康と美・趣味活動・生活を組み合わせて病気や認知症等になっても、職員がサポートすることで夢や生きがいを持った自立的な生活を目指している。

また、仕事づくりとして農業から加工、販売を目指した6次産業化を行っている。最初は家庭菜園を行っていたところ、大根が100本、ピーマンも100個ほどとれた。食べきれなかった大根は、利用者が自宅で作っている漬物レシピ(糠漬け、ハリハリ漬け等)を再現、他利用者から販売の提案があり、一般向けに販売することになった。一般向けの販売は2017年から行っている。当初は試験的で小規模に販売していたが、2017年は漬物2,000食、味噌300個を作って、完売した。規模が小さいため収支は赤字であったが、今年は1万食を目指して、損益分岐点を少しでも上回るように取り組んでいる。現在、商品は4種を販売しており、商品のロゴやパッケージも、広告代理店と協力して精度をあげている。

2017年より利用者と一緒に東京に行商し、翌日観光して楽しむ「東京販売×旅行」も実施している。将来的には、就労した利用者、給料日に職員と一緒に賃金を渡すことができるようにしたいと考えており、いつまでも高齢者が社会の一員である喜びを持った未来となることを目指している。2017年からは、漬物・味噌を販売するにあたり、旅行と販売を組み合わせた形で新しい介護旅行の実践も可能となった。八戸から東京まで当事業所職員も付き添うが、東京にもトラベルヘルパーの登録者が500人ほどいるため、東京の案内はトラベルヘルパーに協力してもらっている。

東京での販売旅行の参加者は、デイサービス利用者10人、スタッフ5人の構成であり、土日の1泊2日で行っている。1日目は利用者・スタッフも販売に参加、2日目は浅草や巣鴨を見学して、八戸に帰ってくる日程である。実際に東京に着くと、トラベルヘルパーが10人と合流して東京を巡る。2017年の東京での販売は、赤坂のヒルズマルシェ・カラヤン広

場に出店した。商品を置いているのは1~3月であり、東京販売旅行を行うのは、3月中旬の暖かくなってからの時期である。東京販売旅行に参加するのは、原則として製造に参加してもらった利用者であり、活動の達成感を得るためのイベントとしてとらえている。

「生活」を支える上で最も重要なのは、食事の維持である。車で5分ほど離れたところにあるスーパーマーケットに行き、食材を買い物するために歩き、購入商品を選び、会計する取り組みを生活リハビリテーションの一環として実践している。買い物1回で500メートルほど歩くことになるので、楽しみながら健康を維持することにもつながっている。

当社のスペースで開催している「まんまるカフェ」では、デイサービス利用者と職員が一緒に働き、こどもから高齢者まで自分たちの人生を自身で描き、学びと交流から共生社会を目指した活動を実施している。

地域セルフデザインとしては、介護予防教室を実施している。2019年からは地域の集会所を活用して、住民主導型地域資源発掘からニーズキャッチして、当社のセルフデザインを活用した地域生活作りを目指している。

■GGBB（ジジ・ババ）ベンチャープロジェクトについて

前述した、漬物・味噌の製造・販売の延長線上で、GGBB（ジジ・ババ）ベンチャープロジェクトも展開している。これは、デイサービスの利用者が皆で一緒に商品開発するものであり、介護業界で行っている回想法をヒントに生まれたものである。デイサービスで回想法を実践し、利用者に昔食べていたものを聞き取り調査、調査から出たアイデアの商品化を目指して始まった。

八戸地域高度技術振興センターが年1回企業相談会を開催しているが、そこに富士市産業支援センターf-Bizの小出氏が参加して企業へのアドバイスをを行い、事業の構想を紹介したところ、小出氏とのディスカッションからデイサービスを利用者しているお年寄りのスキルやノウハウをビジネス化の提案されたことが契機である。

具体的には、利用者が昔食べていたものを思い出して、それを再現した商品を製造・販売するものであり、1個売れたら1円を利用者にキックバックする仕組みであり、1億個を販売して1億円を獲得することを目標（「GGBB ドリーム」）としている。

商品としては、八戸南部地域に昔からあるお菓子豆しとぎ（まめしとぎ）と干し餅（ほしもち）を採用し、試作を繰り返して製造・販売の実現を目指している。近々、試作品が完成するので、試食会も開催して、そこでのアンケートをブラッシュアップ、翌年には商品として市場への販売を目指している。

「奇跡のリンゴ」で有名な木村秋則農法を実践している佐々木貴子氏と業務提携を行い、漬物・味噌・豆しとぎなどの製造加工に協力して頂いている。それ以外にも、利用者が製造した漬物をさらに企業と連携して加工、糠漬けを燻製にした”いぶりがっこ”に加工、短命県返上を目指したあおもりだし style 奥村雅美氏による監修による、地元だし業者と連携した漬物とだしをマッチングした商品を製造するような取り組みも行っている。

製造から最終商品の完成まで全てを当事業所だけで行うのではなく、地域の企業が持っているノウハウ・スキルとタックを組むことで、活動が飛躍的に拡大していくことが期待される。

■活動の母体

当社の活動は、介護保険事業における地域密着型デイサービス（かなえるデイサービスまる）及び居宅介護支援事業所（居宅介護支援事業所まる）、介護保険外サービスとして介護旅行サービス（トラベルヘルパーセンター八戸）の3事業が主体である。その他、デイサービス利用者から発信した6次産業化における農業から加工・販売及び商品開発、多世代交流カフェ（まんまるカフェ）における仕事・体操・趣味や教育・子ども食堂、地域生活事業（地域セルフデザイン）での介護予防教室を実施している。活動の運営は、かなえるデイサービスまるが売り上げの8割を占めている他、居宅介護支援事業所と介護保険外サービスが2割を占めている。

■活動の頻度

かなえるデイサービスまる、居宅介護支援事業所まる、トラベルヘルパーセンター八戸の営業は、毎週（月）～（金）8：30～17：30であり、まんまるカフェの営業は不定期で土曜日に開催しており、営業時間は11：00～14：00である。また子ども食堂は、月末の土曜日に開催している。

■提供側のスタッフ

◆数、年齢構成、男女比等

かなえるデイサービスまるの職員は11名である。勤務体系は、常勤が3名、非常勤8名となっている。また居宅介護支援事業所まるは、介護支援専門員2名で、勤務体系は、常勤1名、非常勤1名である。

トラベルヘルパーセンター八戸には常勤職員はいないが、旅行に付き添うトラベルヘルパーとして登録勤務者がいる。旅行事業が発生した場合のみ調整して登録職員を手配している。トラベルヘルパー専属のスタッフは存在しない。東京と違い青森では、頻繁に旅行に出かける人の絶対数が少ないため、トラベルヘルパーのニーズあるが金額的に旅行に結びつかないケースが多い。当事業所にも、トラベルヘルパーに関する問合せはこれまで100件ほどあったが、実際の旅行に結び付いたのは5件程度である。

まんまるカフェについては、当社、デイサービス及び居宅介護支援事業所の職員が兼務している。その他、ボランティアスタッフが1名いる。運営スタッフの年齢層は全体として、20代1名、30代5名、40代3名、50代3名、60代2名である。なお男女比は、代表者以外はすべて女性であり、男1：女13の構成である。

◆スタッフの資格、専門職の関わり、スタッフに求められる資質等

かなえるデイサービスまるの資格者は、介護士 5 名、介護福祉士 4 名、社会福祉士主事 1 名、正看護師 2 名であり、居宅介護支援事業所まるの資格者は、介護支援専門員 2 名である。その他、他訪問看護ステーション看護師と週 4 日業務提携している。いずれも介護保険法の基準を満たす人員配置である。その他、地域セルフデザインでは、八戸市医師会看護職員も参加している。

■利用者・参加者の概要

かなえるデイサービスまるは地域密着型デイサービスであり、定員が 18 名である。デイサービス利用者は、ほぼ全て八戸市内の住民である。2 年前の介護保険制度改正の際に、小規模事業所が減算対象になったため、定員を 18 名に増やした経緯がある。デイサービスの登録者は 40 名で、毎日 15～16 名の利用者が利用している。居宅介護支援事業所の定員は 35 名程度、トラベルヘルパーセンター八戸やまんまるカフェについては定員の設定はない。

かなえるデイサービスまる、居宅介護支援事業所まるおよびトラベルヘルパーセンター八戸は、利用者の多数が 65 歳以上である。一方のまんまるカフェは、赤ちゃんからお年寄りまで幅広い年代が対象となる。

■活動の財源

◆参加者の会費等

参加者（利用者）の支払う費用については、かなえるデイサービスまるでは、介護保険サービスの地域密着型通所介護に準じた利用負担及び利用回数に準じた食事代が自己負担となる。居宅介護支援事業での利用者の負担はない。

介護旅行事業においては、交通費・宿泊費、食事代、ヘルパー付き添い代等を利用価格に準じた負担となる。

まんまるカフェでは、コーヒー及び紅茶等の飲み物は 200 円、食事代は 500 円となっている。子ども食堂に関しては、こどもは無料、高校生以上は 300 円となっており、イベントによって価格が変更する場合もある。

デイサービス事業の収入はあるが、他の事業はほぼ持ち出しである。当事業所全体で見ると、初年度は赤字だったが、2 年度目以降は黒字を維持している。もともと、通常の介護事業所で実施していないことを試行的に実施してみたいと考えているため、ある程度の持ち出しは許容している。なお 2017 年にはクラウドファンディングにも挑戦しており、漬物の加工に使う真空機器の購入に充当した。そうした取り組みが順調にいけば、仕事を生み出すことのできる「工場型」の介護事業所ができるものと期待される。

多様な行事を行うために、通常の介護事業所よりもコストはかかる。例えば、利用者・スタッフが八戸から青森に電車で行って、観光して帰ってくるという取り組みも行っているが、電車賃などは全て持ち出しである。また、体操のレッスンで招聘した講師には 1 レッスン当たり 2000～3000 円の謝礼を支弁しており、そうした部分も持ち出しである。漬物・味

増製造の加工費は、昨年が 100 万円、今年が 50 万円ほどかかっており、そうした部分も持ち出しである。デイサービスの集客を高めることによって、デイサービスの収益性を向上させて、そうした持ち出しの部分を手当てするようにしている。

◆公的補助等

介護保険制度に則った金額が収入となる。

また、起業時（平成 26 年 2 月）に「青森発ベンチャー大賞」（ビジネスプランコンテスト）で大賞を受賞し、100 万円の賞金を得た。

■活動の拡大

当初は 10 名定員の小規模デイサービス、居宅介護支援事業所、トラベルヘルパーセンター八戸の 3 つだったが、その 3 事業についての大枠は、現在も変わっていない。

前述した通り、当初のスタッフは、常勤 3 名（代表者、妻、妻の母親）であったが、事業が次第に拡大し、スタッフも増加していった。事業の広まりは、運営者側よりもむしろ利用者からの発信によって事業が拡大していった側面が強いといえる。

代表自身が八戸でなく秋田出身であること、前職で知名度が高かったわけでもなかったということもあり、最初はデイサービスの利用者が少なく苦勞した。利用者が拡大した契機は、青森発ベンチャー大賞の受賞により知名度が上がったことが大きい（事業をアピールする場を頂けるようになった）。受賞の 1 年後には、青森県知事も当事業所を訪問して視察・対談し、青森県のホームページにも掲載された。また、日本政策投資銀行の「未来を担う日本の企業 50」にも選ばれ、紹介してもらったこともあり、マスコミからの取材も増えたことも効果があった。当事業所全体としては、半年で損益分岐点に達した。一昨年にテレビ局の密着取材を受けたことも、利用者が安定する要因となった。

トラベル事業を始めた契機は、東京に本部のある株式会社 SPI あ・える倶楽部の代表と 20 年ほど前にヘルパー 2 級の講座を受講した時に面識を持ったことである。折しも SPI あ・える倶楽部もちょうど全国展開を検討していた時期であり、その傘下として事業を開始することにした。

トラベル事業に限らず、当事業は全て、人と人との縁の中から生まれたものと言ってよい。また趣味活動や健康、美容についても人とのつながりで、さまざまなインストラクターの先生に巡り合えて展開することが可能となったものである。趣味活動については、利用者の皆さんに「やってみたいこと」をお聞きする中で、なるべく希望を叶える形で展開するようにしている。

■自治体等との連携、協働

行政の担当者とは日頃から交流もあり、理解もして頂いており、事業展開は行いやすい環境である。なおデイサービスに関する実地指導では、ネイリストなど利用者の身体に触れるスタッフについては職員にしてほしい、との指摘があったため、当事業所でネイリング等を

行って頂く際には非常勤職員となってもらうようにしている。

■地域との連携、協働

毎週土曜日は、当事業所で一般向けのまんまるカフェを行っており、平均すると10名＋αくらいの近隣住民の人たちが利用している。当事業所のコンセプトの一つとして、多世代交流ができることを重視しており、一般向けの取り組みも実践を続けている。

セルフデザインの概念を一般の人たちにも適用しており、カフェでも展開している。毎月最終土曜日には、子ども食堂の取り組みも行っている。

■メンバーや参加者、地域への効果

利用者の効果については、認知症の利用者も多いが、当事業所のプログラムに参加すると意欲や楽しみが増加しているようである。プログラム参加を通じて認知機能の改善（半年間で認知度がⅢ-b からⅡ-a 程度まで改善したケースなど）や自発性の高まり、短期記憶の改善などがみられている。利用者の状況が改善していくと家族の表情も明るくなり、自宅に戻ってからの周辺症状も改善していくことが多い。

また、デイサービス利用者に対しての農業×認知症、作業×認知症についても効果が出ており、記憶力の向上の他、自分の意思を yes・no で伝えることができるようになったケースもある。このような効果は、今後作業療法士の方などにも分析してもらい、データとして公表していきたい。

まんまるカフェでは、多世代が交流することで、デイサービスの高齢者が子どもたちの分からないことを教える先生となり、子ども達に年長者を敬う気持ちが芽生えた。それを見ている親も交流の深さを感じている。

地域としての効果については、特にカフェや子ども食堂に参加する子どもたちにおける効果が大きいようである。

当社の目標としては、障がいがある高齢者でも自由に生活できるような状態の実現をゴールと考えており、本人の意向を重視したデイサービスでのサービス展開ではかなりゴールの到達に近づいている。しかし、障がいを持った高齢者が地域で生きる上での自由にはまだまだ壁は高く、今後より世代を巻き込んだ地域づくりが必要であると考えられる。

■困難への対応

◆開始当初

当社発足時には事業に対しての知識がなく、ネームバリューもないために営業活動に大きな苦勞をした。課題を克服するための対処方法としては、今までにないサービスを利用者に提供することでマスコミの取材や口コミでの利用者を確保するなどの努力を重ねた。その結果、起業後半年間で損益分岐点を達成することができた。

◆拡大・維持期

拡大・維持期（現在）の課題は、労力不足である。セルフデザインに関わる多様な活動を展開しているため、どうしても労力が不足してしまう。それを金銭で解決することは難しい。

また、男性の利用者が少ないことも課題であるが、「仕事」というキーワードで参加を求めていくことが重要ではないかと考えている。市内で地域のセルフデザイン教室も担当しているが、男性の参加者はいつもゼロである。これまでの研究を調べてみると、長生きの秘訣の一つに「コミュニティへの参加状況」がある。就労を契機としてコミュニティへの参加を促していくことが重要であろう。

■今後の課題

今後、国家が目指している一億総活躍と共生社会の融合が必要となる。当社の活動での利点は、障がいがあってもできる6次産業化をマニュアル化することで全国各地への普及を可能とすることである。それは、地域事業所とコラボレーションすることで新しい産業も生み出す。

そのためには、マニュアル化するための実践の積み重ねや整備機器での設備投資が必要である。マニュアルと設備が整えば、デイサービスの新しい形が生まれるものと考えている。

■行政等への要望について

国の制度として就労型デイサービスが確立していけば、当事業所も活動しやすくなると考えている。

■他地域での展開可能性

他地域での展開可能性は、十分にあると考えている。当事業所の取り組みをマニュアル化していくことも検討しており、それができれば他地域での展開も可能である。

子どもから高齢者までのワンダーランドを作っていきたいと考えており、そうした点に協力して頂ける主体があれば協力していきたい。

■本事例の特色（所感）

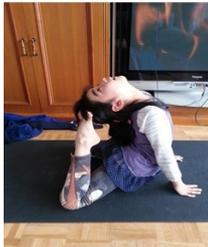
今後、2025年問題、2040年問題と段階的に人口の減少や財政の問題が深刻となっていく。今までの戦争経験者世代から団塊の世代への移り変わりとともに、生活の質を重視したサービスが求められ、福祉の質と社会の質の向上も必然である。その人に合った支援、その人に合った生き方、その人に合った社会づくりが日本のこれからのあり方である。

そのためには、生きる支援、生きる方法を作り、日本の問題と個人の問題を繋ぎ合わせて新しい時代を創り出していく必要がある。まずは、個人をカスタマイズした就労、そして個人の人生を自分自身で考えることができる居場所が必要ではないか。その意味でも、池田介護研究所の取り組みは先進的である。

Work
(お仕事)



Health
(健康と美)



Hobby
(趣味活動)



Life
(生活)





<製造している商品のロゴ>



<かなえるデイサービスまるの内観>



<かなえるデイサービスまるの内観>



＜東京における販売旅行＞



＜農作業年間スケジュール＞



＜子ども食堂＞

【芦屋市シルバー人材センターのはつらつ憩サロンと介護予防講座】

(兵庫県芦屋市)

■活動の概要

公益社団法人芦屋市シルバー人材センターでは、介護予防応援事業「はつらつ憩サロン」や介護予防講座、傾聴&見守り事業、介護予防・日常生活支援総合事業といった介護予防系の事業を積極的に実施している。会員とセンター職員が一緒につくり上げたニーズオリエンテッドな事業が多く、また市役所や行政保健師等との連携も密で、センターそのものが閉じこもり予防や社会参加のための「通いの場」として強く意識されている。また、「3人集まれば企画提案できる」というユニークな手法で、起業のハードルを下げている。

介護予防応援事業「はつらつ憩サロン」、介護予防講座の活動概要			
継続年数	平成25年～ それぞれ月2回 ○憩サロン:月曜日・木曜日コース、各第1・3週。年間各20回 ○介護予防講座:月2回、3カ月更新制	地域での認知度	やや高い
提供側人数・男女比	数人 (女性中心)	公的補助	補助あり (市、厚生労働省)
提供側年齢層	60歳以上 (シルバー人材センター会員)	自治体等との連携・協働	している
参加者数・男女比	○憩サロン:毎回15人程度 ○介護予防講座:それぞれ20～50人(女性中心)	地域住民の関与	あまりない(シルバー人材センターの会員による活動であるため)
参加年齢層	○憩サロン:80歳代中心 ○介護予防講座:60歳～	地域貢献しているか?	貢献している
リーダーの存在	存在しない (会員の自主運営で、事務局が支援)	他地域で展開可能か?	どこでも実施可能

■活動の背景・きっかけ

昭和62年に会員183人で発足した芦屋市シルバー人材センターは、平成23年に会議室や作業スペースを有する「はつらつ館」へ移転した。拠点ができただけにより、後述する「独自事業」などの取り組みが積極的に行われ、会員数と事業高は右肩上がりとなり、会員数1,100人、事業高4億7,000万円にまで拡大した。ところが、高齢化が進展(平成29年の高齢化率27.7%)したことに伴って、会員の高齢化への対応とともに、それに合わせた就業の提供のあり方などの問題に直面することになる。

一方、芦屋市では、阪神淡路大震災の復興のために市債残高がピーク時には約1,119億円に達したことから大規模な行政改革に着手し、民間活力の導入や増加する社会保障費への

対応等の改革に取り組んできた。平成 29 年度からの 5 カ年の行政改革実施計画では、「多様な主体と連携した健康増進施策の推進と高齢者の社会参加の促進」「多様な主体と連携した全世代交流の場の整備」などが柱の一つとして掲げられている。

そうした状況も踏まえ、同センターでは、高齢者ができるだけ長く就業や社会貢献に関わる仕組みや、社会参加を通じて閉じこもりなどを予防することが重要という認識を持つようになる。そして、全国的にも珍しい介護予防応援事業「はつらつ憩サロン」や介護予防講座といった介護予防系の事業にも積極的に乗り出すことになった。

■活動の経過

介護予防系の「通いの場」となる事業として、平成 25 年 10 月に介護予防講座「健康コミュニケーション麻雀」、翌 26 年 1 月に介護予防講座「健康表現体操」、27 年 7 月に介護予防講座「みんなで歌おう」、そして 28 年 4 月に介護予防応援事業「はつらつ憩サロン」を立て続けにスタートさせた。

立ち上げにあたっては、芦屋市地域福祉課保健師などからさまざまな情報や示唆をもらったと、事務局長は振り返る。

■具体的な活動内容

◆介護予防応援事業「はつらつ憩サロン」（月曜日コース・木曜日コース、第 1・3 週）

「はつらつ憩サロン」は、65 歳以上の市民を対象とした「通いの場」である。月曜日コースと木曜日コースの 2 コースがあり、毎月第 1・3 週、午前 10 時～午後 12 時 30 分に実施される。各コースの年間開催数はそれぞれ 20 回で、健康体操やゲーム、脳トレ、笑いヨガといった健康プログラムとともに、絵手紙、小物製作、昔遊び、映画や音楽の鑑賞といった文科系プログラムもバランス良く採り入れている（表）。

芦屋市シルバー人材センター事務局次長は、事業の目的を「介護保険サービスを使うほどではないけれど、自発的に仕事をしたり、活発に地域などで活動することに消極的になった高齢者に出掛けるきっかけをつくること」と説明する。そして、「単なる教室にはいけないと思い、毎回、プログラムを工夫しています。とにかく楽しんでもらい、知人をつくって、閉じこもらずに外出していただくためです。そのため、次はどんなプログラムかな、と楽しみにしてもらえるように毎回、その内容を変えているのです」と話す。

H30年度 はつらつ 憩 サロン 予定表

時間：10時00分～12時30分
場所：芦屋市シルバー人材センターはつらつ館

月曜コース	スケジュール内容	木曜コース
12回 9月6日 (合同)	心を込めて話を聞くとは ～人も自分も好きになろう(月・木合同)	9月6日
13回 10月1日	転倒しにくい体作りパート2 ～様々な体の使い方	10月18日
14回 10月15日	歌おう！懐かしのメロディー	11月1日
15回 11月5日	健康表現体操	11月15日
16回 11月19日	脳トレで頭を柔らかく	12月6日
17回 12月3日	お正月小物づくり	12月20日
18回 1月21日	ハワイアンでケア体操	1月17日
19回 2月18日	俳句を楽しもう ～五・七・五の世界を体験しよう	2月7日
20回 3月4日	ゲームで遊ぼう 将棋・トランプ・百人一首等	2月21日
21回 3月18日	憩カフェ ～話の花を咲かせましょう	3月7日

H30年度 はつらつ 憩 サロン 予定表

時間：10時00分～12時30分
場所：芦屋市シルバー人材センターはつらつ館

月曜コース	スケジュール内容	木曜コース
1回 4月2日	お手玉で遊ぼう ～なつかしい遊びをしよう～	4月5日
2回 4月16日	リズム体操 ～大きな声で歌いながらしましょう～	4月19日
3回 5月7日	ハーバリウムを作ろう	5月17日
4回 5月21日	転倒しにくい体作り ～自分の体を理解していきましょう～	6月7日
5回 6月4日	はじめての手話	6月21日
6回 6月18日	笑いヨガでフツフツハー ～免疫力を高めよう	7月5日
7回 7月2日	健康表現体操	7月19日
8回 7月30日	手軽にできるハンドマッサージ	8月2日
9回 8月6日	押し花～しおりを作ろう	9月20日
10回 8月20日	みんなで映画鑑賞	10月4日

*都合で、予定が変更になることがありますのでご了承ください。

◆介護予防講座

「介護予防講座」では、健康寿命の延伸を目指し、月2回、センターを会場に「健康コミュニケーション麻雀」「健康表現体操」「みんなで歌おう」と銘打たれた各講座がそれぞれ定員20～30人程度で実施される。会員限定ではなく、60歳以上の市民なら誰でも利用可能となっており、こちらも会員によって運営されている。また、シルバー人材センターを知り、新たな会員を獲得する場としても期待されている。

◆「健康コミュニケーション麻雀」講座(月2回)

参加者同士が交流しながら楽しむ麻雀未経験者および初心者向けの講座(写真)で、介護予防と認知症予防、仲間づくりが期待されている。毎月第2・4水曜日の開催で、定員は28人。これまでに約350人が“卒業”し、その後も自主サークルをつくって楽しんでいる(この講座は3ヶ月間の更新制)。



「健康コミュニケーション麻雀」講座

◆「健康表現体操」講座（月 2 回、3 か月更新制）

馴染みの曲に合わせて心・体・脳を三位一体で動かすオリジナル体操（写真）の講座。毎月第 2・4 木曜日の 10：00～11：30 に開催される。3 か月ごとの更新制である。また、身体を動かすことに不安のある方も安心して運動できるように椅子に座った体操のコースや出前教室も、第 1 火曜日と第 1 木曜日に設けられている。



「健康表現体操」講座

◆「みんなで歌おう」講座（月 2 回、3 か月更新制）

声を出すことが健康につながることから、みんなで一緒に懐かしい歌を歌い、楽しい時間を過ごすために設けられた講座（写真）で、単なる歌の指導の場ではない。毎月第 2・4 月曜日に開催され、こちらにも新規参加を増やすために 3 か月更新制となっている。「『日本の名歌 101 選』を歌ったら卒業と考えていましたが、人気が高く、受講者が大幅に増えました」（事務局次長）。そこで、午前と午後の 2 コースが開催されるようになった。



「みんなで歌おう♪」講座

（ヒアリング時には、コーラス経験がある会員らが指導や支援などの運営にあたる中、みんなで息を合わせて歌を楽しんでいた）

■活動の頻度

憩サロン、介護予防講座の開催は、ともに月 2 回である。しかし、外出や社会参加の習慣化を目的としている講座であり、継続性ととも、多くの高齢者の参加が重要であることから、申込者が多くなった際は教室の増設も行っている。

■提供側のスタッフ

◆人数、年齢構成、男女比等

提供側のスタッフは、すべて芦屋市シルバー人材センターの会員が担っている。

平成 29 年度の憩サロンの提供側のスタッフは、指導、運営などの実人数が年間 26 人で、延べ人数は 494 人に達する。一方、介護予防講座の提供側スタッフは、「健康コミュニケーション麻雀」が実人数 13 人で延べ人数が 270 人、「健康表現体操」は実人数 5 人で延べ人数が 73 人、また「みんなで歌おう♪」は実人数 3 人で延べ人数が 68 人となっている。

ところで、芦屋市シルバー人材センターの会員（市内在住、60 歳以上が加入条件）は、平成 30 年 10 月現在 1,136 人（男性 636 人、女性 500 人）で、昭和 63 年の発足時の 183 人から大幅に増加している。全国的にシルバー人材センターの女性会員比率はまだまだ低い傾向だが、芦屋市では女性の比率が 44% と高めであり、かつ、その割合は年々高まっている。

シルバー人材センターの本務は就業機会の提供だが、希望の仕事をすべての会員に提供するのはむずかしい。しかし、これらの介護予防系の事業の講師や世話役などを担ってもらえれば、多くの会員のスキルを活かしたソフトな就業機会ともなり、介護予防の実現と合わせて、一石二鳥の方略となり得る。

◆スタッフの資格、専門職の関わり、スタッフに求められる資格等

センターの会員には、インストラクター等の資格や指導の経験、スキルを持つ人材が豊富である。憩サロンや介護予防講座は、そうした会員によって担われている。

憩サロンでは毎回、プログラムを変えている。そのため、講師の確保が大変ではないかと思われるが、「すべて多様なキャリアやスキルを持った会員の方々が担ってくださるので、苦労はありません」と事務局次長は話す。会員の資格やスキルからプログラムを企画する場合もあり、「例えば、護身術が得意な会員に依頼したところ、上手な体の動かし方、使い方、負担の少ない姿勢のとり方などを教えていただき、評判も良かった」という。

保健医療領域の専門職との関わりはそれほど多くはないようだが、憩サロンに限っては、「参加者の多くが 80 歳以上であるため、実施にあたっては健康状態などの見守りも必要であると考え、看護師資格を有する会員に必ず入ってもらっています」と事務局次長は話す。後述するが、憩サロンは芦屋市の「介護予防・通いの場づくり事業」の補助金を受けており、その実施要項には看護職の関与が求められている。

■利用者・参加者の概要

憩いサロンと介護予防講座の利用者は、前述の通り、前者が 65 歳以上の市民、そして後者が 60 歳以上の市民。ともに 8 割以上が女性である。

毎回の利用者数は、「憩サロン」が月曜コース・木曜コースともに 15 人程度なので、1 カ月（第 1・3 週開催）あたり 50~60 人程度、平成 29 年度は年間で延べ 494 人が参加した。また、会場であるセンターから 1 km 圏内の利用者が 63% を占めていた。

介護予防講座については、「健康コミュニケーション麻雀」が 24~28 人、「健康表現体操」

が25～30人、「みんなで歌おう♪」が午前コース・午後コース併せて50人（当初は定員30人の1クラスだったが、人気になったため、平成30年度から2クラスに拡大）で、それぞれ月に2回開催されるので、3つの介護予防講座を合計した参加数は、1カ月あたり100～150人程度。したがって、年間の延べ人数は2,000人ほどとなる。

講座の参加者に比べ、憩サロンの参加者は、後期高齢者が多くなっている。当初は、80歳代が半数程度であったが、3年目となる平成29年度にはその割合が76%へと上昇した。

■活動の財源

◆参加者の会費等

憩サロンの参加費は、当初の2年間は無料であった（昼食の弁当代は別途600円）。しかし、3年目の平成29年度から有料化し、一回当たり400円とした。参加費、昼食代についてアンケートを実施したところ、「安い」が5%、「適当」が79%、「高い」が11%だったと言う。

一方、介護予防講座の参加費は、「健康コミュニケーション麻雀」講座が月2回、4か月間・8回で受講料4,000円、「健康表現体操」講座が月2回、3か月間・6回で受講料3,000円（出前型は3か月間・3回で1,500円）、「みんなで歌おう」講座が月2回、3か月間・6回で受講料2,000円となっている。

なお憩サロンの事業高は平成29年度で79万7,400円であり、各介護予防講座の事業高は「健康コミュニケーション麻雀」が25万1,600円、「健康表現体操」が31万9,500円、「みんなで歌おう♪」が30万5,900円であった。

◆公的補助等

憩サロンについては、芦屋市から「芦屋市介護予防・通いの場づくり事業」という名目で、年間25万円の補助金を受けている。

一方、芦屋市シルバー人材センター自体には、厚生労働省の「地域就業機会創出・拡大事業」の予算が付いている。これは、厚生労働省が政策要請の高い「教育」「子育て」「介護」「環境」「一次産業」「観光」分野の需要に対応するため、地方公共団体と連携して共同で企画提案された事業について、厚生労働省の採択を受け、その支援を受けながら実施するものである。憩サロンも介護予防講座も、これらを活用して立ち上げた。ただし、補助は最長3年で終了となるため、補助を受けながら財政基盤を整えていく必要もある。

■活動の拡大

◆3人集まれば提案できる — 「独自事業」の推進

シルバー人材センターが会員に提供・紹介する仕事は、企業や行政からの受託事業が多いのが一般的であるが、芦屋市シルバー人材センターの場合は、会員が自ら起業する「独自事業」が非常に多いのが特徴である。

パソコン講座（就業実人員12人、受講者延べ133人）、刃物研ぎ（就業実人員8人、市内

5 か所で展開)、着付け教室(就業実人員 5 人、月 2 回実施)といった事業のほか、乳幼児一時預かり事業(就業実人員 25 人、預かり幼児数 1,152 人)、子育て支援班(就業実人員 15 人、親子教室、ママのミニパーティ等を実施)、元教員や元塾講師の会員による楽しい放課後教室(就業実人員 17 人、週 2 日、小中学生 40 人が受講)なども会員が提案し、センターが支援して立ち上げられた「独自事業」である。

憩サロンや介護予防講座も、この「独自事業」に該当する。平成 29 年度の「独自事業」は 26 事業にも上り、事業高は合計 1,077 万 4,389 円となっている。平成 29 年度の受託事業を含むセンター全体の事業高は 4 億 7,000 万円であり、それに比べればわずかではあるものの、「独自事業」の就業実人員は延べ 4,754 人にも達している。

「独自事業」を推進する理由について、事務局次長は次のように説明する。「芦屋市には大きな企業が少なく、例えば 50 人規模の大きな仕事を数多く受託するのはむずかしい。しかし、5 人規模の仕事を 10 つくれば同じことです。そのため、和洋服のリフォーム事業、書道教室といった小人数の事業でも、どんどんつくっています。そうしないと、会員の活躍の場が少なくなってしまう。一般的な受託事業だと、屋外作業や清掃業務のように体力を要する仕事が多く、高齢の会員には厳しい。就業環境の改善も、簡単ではありません。入会したものの仕事がないという事態は避けたいし、高齢になっても状態に応じてできる仕事なら、長く社会参加の機会が維持できるので、積極的に独自事業の創出を支援しています。

言い換えれば、高齢者の心身機能等の状態に合わせて関われる就労・社会参加の機会を段階的に整えている、とも言えるだろう。

もう一つ、独自事業の推進にあたってユニークなのは、「3 人集まれば事業を提案して良い」としている点だ。つまり、創業のハードルを低くしているのである。「3 人集まって立ち上げ、評判が良ければ、これなら自分にもできると仲間が加わり、大きく育つ場合があります」(事務局次長)。

例えば、数人で立ち上げた傾聴&見守り事業「はつらつコール」や「傾聴講座」なども、平成 29 年にはそれぞれ就業実人員 5 人、22 人と提供側のメンバーを増やし、事業規模もそれぞれ 86 万 8,822 円、28 万 760 円と好評を博し、拡大している。前者は、個人や施設等へ出向いて傾聴を行う事業で、日中の話し相手がない高齢者や介護で疲れている介護者、入所した親の話を聞きに行く時間がとれない家族などからの依頼が増えており、「じっくりと傾聴することで認知症高齢者の状態が落ち着いてきた、という報告も入るようになった」と言う。一方後者は、傾聴人材の育成を目指し、市民向けに 3 カ月コースで開催される講座で、この講座をきっかけにセンター会員に登録されることもあるという。

いずれも社会参加や高齢社会の人材育成という観点から、注目に値するといえよう。

■行革にもとづく「高齢者の社会参加」の促進

冒頭で述べたように、芦屋市では行政改革の柱の一つに「高齢者の社会参加」が位置づけられている。また芦屋市福祉部とも連携できていることから、センターでは「社会参加」が

強く意識されている。そのため、次のような取り組みも行っている。

◆小町カフェ（地域ふれあい事業）

「小町カフェ」は、地域の交流の場として、芦屋市シルバー人材センターの隣に誕生した憩いの場で、営業時間は月曜日～土曜日の9～17時。センターの会員15人で運営（スタッフは常時2人、1日2交代）し、有機栽培のコーヒーや軽食が楽しめる。センターでの仕事や講座の後のグループの会合や少人数の講習などの場として利用されるだけでなく、誰でも立ち寄れるコミュニティカフェとして親しまれている（写真）。ヒアリング時には、「月2回、服のリフォーム事業で来た際に毎回寄る」という会員がコーヒーを楽しんでいた。

以前から、センターに“通いの場”を設ける意向はあったが、各種の教室や講座で部屋が埋まった状態となっており、叶わずにいた。平成29年4月から会員有志や理事で協議を重ねていた際、隣に物件を確保できたので、同年10月にオープンすることとなった。

運営の中心を担う理事は、小町カフェが会員同士の交流と地域との交流ができる場となることを目指すとともに、見守り活動を通じた認知症高齢者等の早期発見や受け皿的な機能も担いたいと話している。現在のところ、一日当たり20～30人が利用しているようで、地域の集いの場、情報発信の場として認知されつつある。



小町カフェ

◆同好会

センターでは以前から、親睦と交流のための「会員同好会」が組織されてきた。ゴルフや囲碁の同好会のほか、ビデオ散歩倶楽部、Jazzを楽しむ会などがある。センター移転前は2つだけだったが、今では17にまで増加した。「センターの事務局だよりなどで積極的に参加を促してきたこともあり、同好会の数、参加者ともに増えています。閉じこもらず、たくさんの人と仲良くなってもらえればと、こちらも3人集まれば立ち上げられるようにしています」（事務局次長）。

■自治体等との連携、協働

芦屋市役所との連携は、緊密と言える。

憩サロンは、センターで以前から実施を計画していた一方、芦屋市からも前述の「介護予防・通いの場づくり事業」として実施の要請があったことから、その実施要項にもとづいて、閉じこもりなどのリスクを有する高齢者の見守り機能を持たせるなど、互いに相談しながらスタートにこぎつけた経緯がある。芦屋市との関係性が構築されていることから、プログラムの内容についても、センター側が介護予防や低栄養対策の講話を要請すれば、市の保健師や管理栄養士などに協力してもらえる体制となっている。

また、介護予防講座はセンター独自の企画だが、自治体との連携が求められる厚生労働省の「企画提案方式事業」等を利用している関係で、市の政策の方針を踏まえて実施する必要があり、当然、連携は必須の条件となっている。さらに、介護予防・日常生活支援総合事業の生活支援型訪問サービスも、芦屋市の指定事業者として参画しており、ここでも連携がなされている。

一方、芦屋市福祉部が実施する健康講座、消費者センターが実施する出前講座等をシルバー人材センター会員向けに年に何度か実施してもらっており、その際にも、テーマに合わせて専門職の講師を派遣してもらっているという。

このように芦屋市役所からは、「人の支援、財政の支援、仕事の支援」を得ている。そのほかにも、事務局には市職員1人が出向している。「センターの社会的意義や具体的な事業の中身を知ってもらうとともに、市役所からのより積極的な支援も期待でき、有益だ」と事務局長は説明する。「シルバー人材センターは、行政だけでも民間だけでもできない事業を展開しており、市から各種事業を受託して補助金を得たり、公園や施設などの清掃や公共施設の受付といった公的な業務を優先的に受ける特定随意契約を交したりと、さまざまな支援や連携、協働が欠かせない」と強調する。

■地域との連携、協働

介護予防講座「健康表現体操」では、地域からのオーダーに応じて出前講座を実施している。また、前述の小町カフェでは、地域の自治会、各種グループなどが集える場所として、そのスペースの貸し出しも行っている。

■メンバーや参加者、地域への効果

憩サロンについては、利用者にアンケート調査を実施したところ、「参加して良かった」との回答を平成27年に58%、28年に84%から得ており、「体調が良くなった」21%、「友だちができた」53%、「出かけるきっかけができた」68%という良好な反応も確認できた。

また、憩サロン、介護予防講座ともに、徒歩や自転車などで来られる身近な「通いの場」として機能するとともに、交流と知人づくりの役割も果たしている。

事務局次長は、「参加者からは、楽しい、元気になったという声が良く聞かれます。知り合った人同士でどこかお店に行ったり、買い物に出かけたりと次の行動につながっていることも伺えますし、会食も孤立、孤食の解消に寄与していると考えられます。また、会員に

としては、高齢になっても指導などの機会が活躍の場になり、生きがい・やりがいを感じられていると思います」と述べるなど、効果に手ごたえを感じているようである。

介護予防講座についても、同様の効果が見受けられる。「健康コミュニケーション麻雀」については、頭と手先とコミュニケーションが刺激されるだけでなく、“卒業生”が気の合う者同士で自主サークルをつくって楽しんでおり、継続的な交流のエンジンとして機能していることが伺われる。また、「健康表現体操」でも、仕事への意欲が低下して元気のなかった後期高齢期の会員に参加を促したところ、体操などをする中でみるみる元気になり、今では早めに会場入りして、設営の準備をするまでに回復し、センター主催のバスツアーに参加されるようになったケースも見られる。「みんなで歌おう♪」は、みんなで楽しく歌うことにより、身体活動量が増えるだけでなく、参加者等との会話の増加などによって認知機能も刺激されることから、総合的な健康度が改善することが容易に想像できる。

一方、シルバー人材センター会員ら、提供側についても、開催に向けた準備や当日のプログラムの確認、練習、利用者の参加の有無の確認というようにサイクリックに身体的、認知的な行動が要求され、参加者や担い手間のコミュニケーションが促進される結果、新たな関係性が構築され、社会参加の継続が促されることが容易に想像できる。先の後期高齢期の会員の例にも見られるように、機能低下がみられる人のソフトランディングの場にもなっているようである。

以上に鑑みれば、利用者・提供側の双方に機能低下抑制が期待できるといえよう。

■困難への対応

◆開始当初

憩サロンと介護予防講座については当初、受講者の確保に苦労したと言う。形式的な開催案内を年2回の会報と毎月の事務局だよりなどに載せるだけでは増加につながらなかった。そこで、センター広報紙「しるば〜たいむず」の内容を工夫し、全戸配布するとともに、芦屋市広報誌にも記事を掲載したり、参加者からの口コミと会員同士での誘い合いでも積極的に参加を促進したという。

◆拡大・維持期

介護予防講座の参加者は、8割が女性で、男性の参加率はやはり高くはない。

「しかし、シニアライフ・トータルサポート講座の男性参加率は高い」と事務局次長。同講座は、成年後見制度の普及啓発のために平成23年にスタートしたもので、「エンディングノートと遺言書の書き方」「終活」といった高齢者の暮らしを支援するさまざまな仕組みや制度について学ぶことを目的としている。定員は数十名程度で、受講料は各回500円。開講日は、奇数月の第2土曜日となっている。

この講座は、「課題解決の生き物」である男性に響くようで、参加者のおよそ半数を男性が占めていると言う。「こうした講座への参加を通して仲間を増やしてほしい」と事務局次長は話している。

また、男性対策と言うわけではないが、「MAN パワーチーム」という、家事援助サービスを行う男性だけの事業も、「お役に立ちます！マンパワー」というキャッチフレーズで平成26年度にスタートさせた。大型ごみの搬出や家具などの組み立て、軽微な修理といった作業を1時間以内なら1,540円で行う。高齢化に伴い、男手のいるこうしたニーズが高くなっており、「利用者が多く、チームのメンバーは忙しくしている」という。平成29年度には、841件の発注があり、実人員45人、延べ1,851人の会員が就業した。「2～3人のグループ就労の形で家庭に入って作業をすることが多く、連絡が密になり、仲間意識が強くなります。また、一番喜ぶのは会員の奥様で、ご自身の家庭でも家事を含め、より活躍されているようです」と事務局次長は話す。

男性だけが集まるこのような場も、通いの場になるので重視しているのだという。

■今後の課題

憩サロンや介護予防講座にはあまり課題はないが、シルバー人材センターの運営そのものにはいくつかの課題がある、と事務局長は説明する。

まず、事業高のうち、行政等からの委託事業を増やすことが課題だと言う。「事業実績のうち、公共からの仕事の比率は24～25%。これを30%ほどに持っていきたい。芦屋市の場合、ホワイトカラーが多く、公共の仕事への希望が多い。公共の仕事を任されているという一つのステータスにもなるので、その割合を少しでも増やしたい」としている。

もう一つの課題は、場所の確保である。現在の拠点施設（はつらつ館）は市が建設・所有し、そこから借り受けているため、一定の賃料が発生する。そのはつらつ館も手狭となり、独自事業のさらなる拡大がむずかしい状況である。「他市では無償でシルバー人材センターに活動場所を貸すケースが多い。芦屋市は空き物件も少なく、土地代も高い。高い賃料は、利用料を押し上げ、事業の参加者の減少にもつながりかねない。社会参加を通して、社会保障費の軽減にも寄与できていると思うので、賃料については考慮してほしい」と事務局長は言う。

■情報発信について

会報「はつらつ芦屋」を年2回、また事務局だより（写真）は毎月、全会員に配付している。そのほか、センター広報紙「しるば～たいむず」を年2回、市内全戸配布している。また、ホームページの充実を図り、センター情報の発信にも努めているという。

しい時間を共有できるような事業を提供するのも、これからの大事な役割だと思います」とも語っていた。この言葉に象徴されるが、芦屋市シルバー人材センターの会員と事務局職員の距離の近さ、会員の気持ちを理解しようとする温かさもまた特筆すべき点の一つだ。そういう職員がいたからこそ、「3人集まれば」という発想も生まれたのだろう。

もう一つの要因は、市役所や行政保健師等との緊密な連携である。それらを通して、市の施策や補助事業の実施要綱などに明示された「社会参加の意義」が強く意識されている点も、見逃してはいけない点であろう。

一方、就業を含めた社会参加が要介護を先送りし、医療費等の財政負担の軽減を図るという認識を広く普及させることが急務であると感じた。芦屋市シルバー人材センターでは、その社会的意義を明らかにするため、会員がどの程度、要介護にならずに済んでいるかを公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団の協力のもとに検証し、「1年後にフレイルが改善していた」といった成果を芦屋市に提出したことがあったそうだ。事務局長は、「こうした成果を発信し、存在意義を示すことが重要。今後も、介護予防に資する社会参加のプログラムや事業を提案しつつ、積極的に行政側に働きかけていきたい」と話している。社会全体が社会参加の効果を理解できるような普及啓発が多方面で行われることが重要だ。

これからのシルバー人材センターには、芦屋市シルバー人材センターのように、自らが行う事業等が要介護を先送りし、介護予防などの財政効果が高いことを認識することに加え、研究チームなどをつくって効果的なプログラムを発信、提供していく役割も求められるかもしれない。

【男のセカンドライフ大学校】

(神奈川県横浜市港南区)

■活動の概要

「男のセカンドライフ大学校」は、地域のシニア男性を対象に、健康・文化・嗜好品等に関する体験学習機会を提供しながら、地域の現状と課題についても学んでもらう講座である。講座への参加を通じて仲間づくりをしてもらい、講座終了後には地域のボランティア活動や社会貢献活動へと参加してもらうことを主旨としている。

平成17年度より開始。平成26年度より対象を退職したばかりの60～70歳に限定し、講座卒業生による地域活動の活発化につなげている。

主催は港南区社会福祉協議会（港南区社協）、港南区内地域ケアプラザ（地域包括支援センターに相当）。後援は港南区役所。協力は横浜市まちづくりコーディネーター、民間企業等である。

男のセカンドライフ大学校の活動概要			
継続年数	平成17年～	地域での認知度	
活動頻度	年1回、3か月間で6～7回の講座を実施	参加者の利用料	講座受講料4,800円
提供側人数・男女比	区職員1名、社協職員2名、地域ケアプラザのコーディネーター18名、卒業生10～15名（男性6:女性4）	公的補助	あり
提供側年齢層	区職員等20代後半～50代 卒業生60～75歳くらい	自治体等との連携・協働	自治会・町内会の活動、民間企業等との協働あり
参加者数・男女比	122名（全員男性）	地域住民の関与	大きい
参加年齢層	全員60～70歳代	地域貢献しているか？	貢献している
リーダーの存在	不明	他地域で展開可能か？	可能

■活動の背景・きっかけ

「男のセカンドライフ大学校」は平成17年度より、会社を退職した男性を対象に講座を提供し、講座受講後、地域ボランティア活動（以下、「地域活動」）にデビューしてもらうことを目的に開始された。

それまで社協が提供してきた様々な講座の参加者には70代後半～80代の女性が多く、メンバーが固定化・常連化する傾向があった。また、講座終了後も趣味は趣味のままであり、地域活動につながらない傾向があった。平成17年度から開始した「男のセカンドライフ大学校」も当初は、受講者は75歳～80歳の後期高齢者が中心であったこともあり、講座受講後に地域活動につなげることができずにいた。また、後期高齢者は自身のライフスタイル

が確立されており、新たに地域活動を始め余剰が少ない傾向があった。

そこで、セカンドライフのライフスタイルが確立されていない定年直後の男性を対象とすることが検討された。ビデオリサーチ社の協力を得て地域リサーチを行ったところ、区内にも「モラトリアムおじさん」と呼ばれる層（変化や刺激を好むが、行動が慎重で控えめで、これからの人生をどう過ごしたらよいかを模索している層）が一定数存在することが明らかになったことも、その動きを後押しした。

地域の定年後男性とその奥さんの本音（地域リサーチ結果より）

～同世代の男性より～



時間・曜日は定例がいい
妻に言われればいってもいいかな？
講師は**プロ**でないとその気にならない。
広報紙・回覧板はそもそも見ない。

～奥さんより～



毎日ずっと暇そうに家にいる
買い物・外出が一緒に煩わしい
昼ごはんを付けて 喜んで送り出すわ
夫を残し外出！気が引ける

資料：平成 28 年度男のセカンドライフ大学・分校報告

そこで、退職後間もない男性層に焦点を絞り、彼らに地域活動へとデビューしてもらうことを目的に、平成 26 年度から講座「男のセカンドライフ大学校」の内容の抜本的見直しを図った（平成 26 年度より区の地域デビュー応援事業「エンジョイ！セカンドライフ」として運営）。行政が提供する講座において、「定年後 70 歳までの男性」等と対象を絞り込むことは困難なケースも少なくないが、港南区社協では、講座を契機に地域ボランティア活動の担い手を増やすという目標を達成するために、本講座では対象を思い切って絞り込む方針をとった。

■具体的な活動内容

◆講座の内容

港南区在住の定年後 70 歳までの男性で、地域活動を行っていない方を対象に、3 か月間（今年度は 10～1 月）で 6～7 回程度、定例曜日に、本物の体験（プロから学ぶ）とお酒等をテーマとした学習ができる機会を提供する講座である。講座への参加を通じて仲間づくりをしてもらいながら、地域の現状と課題についても学んでもらい、講座終了後に、地域活動・いきがい活動・社会貢献活動へと参加してもらう流れをつくることを主旨としている。また、受講者が地域活動に参加することで、地域における所属の場や役割の場を獲得し、自らの今後の生き方のヒントを見つける一助としてもらうことを目指している。

平成 30 年度の講座内容は以下の通りであり、開催場所はウイリング横浜及び地域ケアプラザ（分校）となっている。

講座の内容

あなたの人生、まだまだ楽しいことだらけ！！

男のセカンドライフ 大学校

70歳までの男性対象 全7回連続講座
昼食付(1~6回)

<p>第1回 時間9:30~14:00 10月5日(金) 港南区の魅力再発見</p>  <p>地図や歴史を紐解き、我が町を体感！ 変あふれる港に 講師：山路 清貴氏 会場：ウィリング横浜</p>	<p>第2回 時間9:30~14:00 10月19日(金) 落語と利き酒</p>  <p>桂歌丸師匠のお弟子さん。落語と利き酒で楽しい時間を！ 講師：桂 歌助氏 会場：サバスホール</p>	<p>第3回 時間9:30~14:00 10月31日(水) 体操でセルフケア</p>  <p>プロから学ぶ、誰にでも役立つセルフケア体操 講師：黒田 恵美子氏 会場：港南中央地域ケアプラザ</p>
<p>第4回 時間9:30~14:00 11月9日(金) 美味しいコーヒーの淹れ方</p>  <p>人気カフェ直伝。自宅でも出来ます 講師：スターバックスコーヒー コーヒーマスター 会場：港南台地域ケアプラザ</p>	<p>第5回 時間9:30~14:00 11月20日(火) 今から始める災害時の備え</p>  <p>HUG(避難所運営ゲーム)等を通じ今災害時に出来ることを考える。 講師：港南区役所職員ほか 会場：日限山地域ケアプラザ</p>	<p>第6回 12月4日(火) 施設見学</p>  <p>仲間と一緒に施設を楽しく見学！ 会場に現地集合(場所については講義の中でお知らせします)</p>
<p>第7回 時間9:30~11:30(昼食はありません) 12月14日(金) 振り返りとこれからのに向けて</p> <p>楽しかった講座内容を振り返り、これからの『セカンドライフ』をどうエンジョイするか、皆さんの思いは？ 会場：ウィリング横浜</p>		<p>申込方法等詳細については裏面をご覧ください</p>

資料：平成30年度「男のセカンドライフ大学校」募集チラシ

<講座の運営>

講座の運営主体は社協である。実際の運営は、社協職員2名、区職員1名、地域ケアプラザの地域交流コーディネーターおよび生活支援コーディネーター18名が、月に1度の運営会議を行いながら一体となって行っている。また、講座の卒業生(OB)が運営を積極的に支援している。講座開催時には常時10~15名のOBが運営側として参加し、受付、会場設営、現役生へのアドバイス役等を務めている。これらスタッフの性別構成比は男6:女4程度、年齢層は区・社協・プラザのメンバーは20~50代、OBは60~75歳程度である。

講座の内容等の企画は、年初めに区・社協の職員、プラザのコーディネーターが集まり、昨年度の反省を踏まえて決定している。毎年3ヶ月間で6~7回の講座を行うことは決まっているが、その内容は毎年改善している。企画時における重要なポイントは、人気が高いお酒やコーヒーに関するプログラムを設けることと、優秀な講師を割り当てることである。また、健康(体操)と防災に関するプログラムは必須としている。講座の準備には毎年3~4ヶ月をかけている。

■講座終了後の地域活動

「男のセカンドライフ大学校」では講座を卒業すること自体には大きな価値を置いておらず、卒業生が同期会的なグループを形成し、地域活動の担い手となることこそを最終目標としている。講座終了後、OBは同期生ごとにグループを形成し、グループごとに地域活動（毎月ウォーキング、祭り・行事のボランティア、障がい児ボランティア、ゴミ屋敷掃除等の社協のお願い事等）を開始する。

現在、OBグループは1期生から4期生までで6グループあり、各グループで毎月会議を行っている。年に1度の決起集会は、1年を通して行ってきた成果等を報告する場となっており、講座の現役生にとっては、先輩の報告を聞くことで、現役生自身が今後何をしたいか考える機会ともなっている。OBによる地域活動には下記等の事例がみられる。

◆認知症の方・不登校・引きこもりの方のための農場

1期生が運営。社協の活動の主旨に賛同するオーナーから畑を無償で貸してもらい、若年性認知症、不登校、引きこもりの方たちと一緒に野菜等の栽培を行っている。収穫した野菜はバザーで販売したり、子ども食堂に寄付したりしている。また、収穫時に出た野菜のツルでクリスマスリース等を作り販売している。売上は、苗代と肥料代に回す等して農場の運営資金にしており、費用をかけずに継続運営が可能な仕組みを構築している。

◆地域の困りごと解決

社協の活動に「住民支え合いマップ」の作成があり、地域住民とともに、各家庭で「介護が必要な高齢者がいる」、「若年性認知症の若者がいる」等の情報をマップ上に整理している。このマップを基に、地域のボランティアニーズを把握し、OBによるボランティア活動へと繋げている（障がい児童の学校への送迎、ゴミ屋敷の掃除等）。そのほかにも社協では、地域から寄せられるボランティア要請に対して、対応可能なOBを適宜派遣している。

◆リビングラボ「男性の我が街プロジェクト」

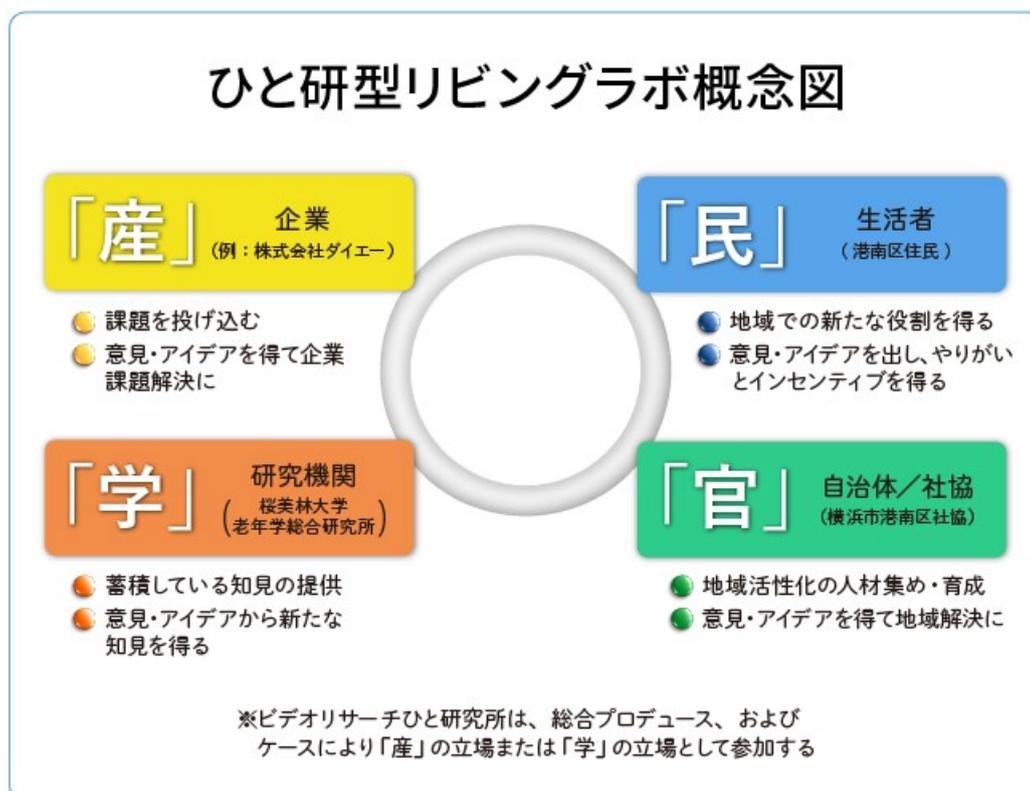
地域の課題を解決するような企業のサービス改善や商品開発等の推進に向け、産（地域企業）・官（港南区社協）・学（ビデオリサーチひと研究所、桜美林大学老年学総合研究所）・民（港南区在住のシニア男性）の4者が集まり、それぞれの知見を組み合わせるアイデアを創出していく取り組みであり、平成30年初旬に開始した。シニア男性の意見を活用し、地域課題、企業課題を解決することを目的としたブレインストーミングの場である。隔月第3水曜日の13時半～16時に、港南区社協会議室で実施している。

モニター（1回当たり5～12名程度）は、「男のセカンドライフ大学校」のOBの中から適任者を選択している。活動主体は港南区社協、企画・立案、主な実施は株式会社ビデオリサーチひと研究所であり、実施料もビデオリサーチが負担している。桜美林大学老年学総合研究所の堀内氏がプランナー、モデレーターとして参加している。

リビングラボの取り組みを実施している地域は多い（神奈川県内でも鎌倉市や神奈川区等で行われている）が、定期的に企業が参加している事例は少ない。産官学民がオープンな場で、ラウンドテーブルで議論を行うという形態が本活動の特徴である。

参加企業から1回の実施当たり数十万円の実施費をいただき、会議費、モニター謝金・交通費、社協活動費等に充当する等、補助金に頼らず独立採算により運営を継続していくことを目標としている。また、参加企業からの実施費のうち、モニター謝金（1名当たり2,000円）の半額を社協の収入とし、地域活動（今後リビングラボで得られたアイデアを基に創出される地域事業）の原資に充てることを特徴としている。

リビングラボの概念図



資料：WEB 電通報より

◆買い物代行事業

ダイエー港南台店との連携の下、地域の買い物弱者に対して、買い物代行を行うサービスを検討中である。NPO 等の形態で事業化することも視野に入れている。今後も社協では、事業化につながるような地域活動を積極的に支援していく方針である。

■メンバー・講座の変遷

発足当初から、区と社協の職員、ケアプラザ地域交流コーディネーターが講座の運営スタッフとして参加してきた。

平成29年度より区の「地域の担い手発掘事業」として区内地域ケアプラザとの連携を開始。プラザの生活支援コーディネーター等が新たなメンバーとして参加するようになったほか、大学校の分校講座を各プラザで実施する等、活動人員・地区等の拡大が図られている。

■民間企業、地域住民との連携、協働

「男のセカンドライフ大学校」の運営を主導する社協、区、地域ケアプラザはいずれも官の立場からの参画である。他方、ビデオリサーチが地域のリサーチやリビングラボ等の運営に参加したり、スターバックスコーヒーが講座のプログラムを受け持ったり、ダイエーとOBが地域における新たな取り組みをともに考えたりしており、民間の立場からも活動への支援がみられている。

また、本活動においては、地域ケアプラザのコーディネーターや講座のOB等、住民目線から地域をよくしようとする人材が、次第に重要な役割を担うようになってきている。

社協等運営側では、今後はこれら地域の民間企業・個人等との連携強化や、役割と権限の分配等がますます重要になると考えている。

■活動の財源

講座の運営費は、参加者からの受講料、公的補助、企業の寄付等から成り立っている。

◆参加者の受講料

生徒（講座受講者）からは、全6～7回のプログラムの受講料として1人当たり4,800円を徴収している。受講料が安すぎると遊び感覚の人が集まってしまい、次の地域活動につながらないため、適切な水準の価格設定が重要となる。当座はサラリーマンのランチ代程度を念頭に設定している。

◆公的補助等

港南区から社協に対して、「男のセカンドライフ大学校」運営費に対する補助金として、年間40万円が拠出されている。補助金は講師謝金、印刷代、消耗品費等に用いられている。区の補助金制度は平成26年から始まったものであり、補助金によって優秀な講師を呼ぶことが可能になった。

◆企業からの寄付

講座に協力する企業等からは、地域貢献という形で資金提供をいただいている。また、企業が提供するプログラム（スターバックスによる「美味しいコーヒーの淹れ方」等）については、講師謝金を受け取らない形で実施いただいている。

■メンバーや参加者、地域への効果

本事業により、新たな人材ネットワークと、新たな活動の場が多数生まれている。

◆受講者への効果

東京のベッドタウンである港南区には、生まれも育ちも横浜市、港南区という住民は1～2割であり、多くは地方から上京して就職し、住み着いた人々である。40年地元に住んでいても区のことはよく知らない、会社には友達がいるが地元には友達がいらないという人も多く、本講座・活動により地元で友達が増え、居場所ができたことと喜ぶ受講者・OBも多い。

参加者からは、幼馴染のような心地よい仲間ができた、同世代の人に教えてあげたい、元気なうちは誰かのために役に立ちたいといった声が挙がっている（男のセカンドライフ大

学・分校報告より抜粋)。

今日まで、地域活動の担い手となるグループが効果的に形成されてきている。現在は、講座の同期生が小コミュニティ(グループ)を作るとともに、グループ同士がつながりを持つという構造となっており、これが有効に機能している。以前は、OBが一つの大きなコミュニティを作り、そこに新たな卒業生が次々と参加していく構造を取っていたが、その結果、異なる年齢層、異なる考え方のメンバーが一つのコミュニティを形成する構造となり、コミュニティ活動自体が衰退する状況がみられていた。自然発生的な現象ではあるが、年齢に関係なく卒業年次が古いOBを先輩として大切にする関係性や、講座やグループでは昔の仕事のことは一切話さないというルール等もコミュニティ形成においては重要な要素となっている。

本活動に定着したOBの行動力は旺盛で、最近では講座にOBが知り合いを連れてくるという流れができつつあること、OBから町内会長、民生員委員児童委員、防災ライセンスリーダー、送迎ボランティア等が生まれていること等が成果と位置付けられる。

◆地域への効果

これまでに120名超の高齢者男性ボランティアを育成してきており、地域活動を行っていない方の仲間づくり、港南区の地域活動を担う人材の確保、地域における居場所の創出、それぞれの人生の充実等の目標を着実に達成しつつある。

運営側(区や社協)も各地域ケアプラザにセカンドライフ分校を開設する等、活動の充実を図っており、取り組みは着実に浸透してきている。

■困難への対応

◆開始当初

シニア男性は女性に比べ、地域の集まりや活動に自ら手を挙げて参加することが少ないため、当初の課題はいかに参加者を確保することであった。ビデオリサーチのマーケティング調査結果も踏まえ、退職したてのシニア男性をその気にさせ、参加を促すキーワードとして下記に注意して、活動を推進した。

A. 再開・リベンジ

心のどこかで自分の好きなこと、やりたいことを我慢してきた、何かやり残した感がある。そこで、今まで仕事中心の生活でできなかったことを、もう一度できる機会の情報を提示する。⇒心のゲートを開くきっかけ。

B. 大義名分

妻や友人に顔が立つ理由があれば「仕方ないなあ」と言いながら動き出す。自分のためだけでなく、他人のため、社会のためになる対外的な“言い訳”があると嬉しい。⇒妻など身近な人から頼まれたりすると効果的。

C. お墨付き

「なんだかわからない」ものには参加できないが、世間から「いいもの」、「すごいもの」、

「社会貢献しているもの」などといったお墨付きを与えられていると価値を感じる。⇒みんなが知っているものには手が出しやすい。

D. 達成目標

仕事での成果やその結果の昇進、周りの評価が生きがいであった。「自分がいなければ会社が回らない」という状態にプライドと責任感を感じていた。達成目標があるとそれをクリアすることで新たな充実感を見出しやすい。⇒目標があると新たな充実感を見出しやすい。

E. 無所属不安の解消

長年の会社人生の影響で「過度の束縛」がかえって安心感につながる。全くの自由がむしろストレスと感じている。行き先、役職、名刺、スケジュールのすべてを失い、完全な無所属になってしまったことに戸惑いを感じている。⇒決まった曜日・時間に予定があると心安らぐ。

F. 新たなコミュニティ

社会とつながっている実感がなくなり、隔離感を感じている。地域や趣味のつながりをつくりたいが、一歩が踏み出せない。⇒新たなコミュニティに参加できる仕掛けがあると動き出す。

参加者確保に向けた取り組みの結果、年間 35 名程度の講座受講者を確保することができる（本人以外の家族が申し込みをするケースも少なくない）。

募集方法は、平成 26 年度から変わらず区の広報、回覧板、掲示板に情報を掲載してきたが、男性は地域の広報誌等には目を通さないため集客効果は低く、最終的に掲載をとりやめた。現在では OB 等の口コミによる集客に頼るところが大きい。

◆拡大・維持期

受講者の増加は当初から引き続き課題とされているが、活動規模が拡大するにつれ、企業との連携強化、区内各地区への活動の波及等も課題として浮上するようになっている。

(受講者数の増加)

地域活動の担い手を増大するという目的の達成に向け、引き続き受講者の増加は重要な課題である。社協では年間受講者 100 名突破を目標に掲げ、シニア男性用のみならず、奥様用にもチラシを作成し、募集活動を活発化させている。

(地域企業とのタイアップ)

講座の充実に向けては、地域企業とのタイアップが重要である。スポーツジム、ビール会社、飲食店、調査研究機関等から、社会貢献という形での協力を得て、共同開催プログラムを多数設置することで、講座の魅力を高めていく活動に力を入れている。

(区内各地区への活動の波及)

地域活動の充実に向けては、これまで社協を拠点に行ってきた地域活動を、地域ケアプラザが所在する区内 9 つの地区へと拡大・展開していくことが重要である。地域活動の現場は区内各地に存在しており、地区ごとにボランティア活動へのニーズを知り、それに対応できるボランティア人材をマッチングし派遣することが必要とされる。社協が実施してきた区

単位での活動では対応できないケースが散見されるようになっており、プラザを中心とした地区単位での活動が求められている。

その実現に向け、OB の数をさらに増やし、社協のボランティアではなくプラザ単位のボランティアとして位置づけ、OB と自治会長、委嘱委員、福祉ネットワーク担当者等とのネットワークを充実させながら、ニーズへ対応していくアプローチがとられている。

■今後の課題

◆継続に向けた仕組みづくり

組織が大きくなっている現在では、社協が地域活動情報を収集し、OB に依頼するという仕組みよりはむしろ、OB グループごとに自主的に地域ニーズを見つけ、事業として組み立て、自立的に動いていく仕組みの構築が求められている。すなわち、OB グループを中核とした自立的・継続的な運営を各地で起こしていくための仕組みづくりが必要となってきた。

そのための一つの方法論として、OB グループが NPO のような組織体を形成し、本格的に地域活動を手掛けていくという展開が考えられている（現在、買い物弱者を対象とした買い物代行業等が検討されている）。OB には元ビジネスマンであった人も多く、このような事業展開にも可能性がある」と期待されている。

継続に向けた仕組みづくりが必要な背景には、講座や活動を主導する行政機関の都合もある。区や社協のメンバーは公務員であるため、定期的な人事異動が避けられない。主要メンバーの異動等により活動が衰退することがないように、ケアプラザのコーディネーターや OB 等、多数のメンバーにより講座運営や地域活動推進が進むような仕組みの構築が検討されている。

■他地域での展開可能性

「男のセカンドライフ大学校」の開設に特殊な環境要件・能力要件はなく、他地域でも講座を開設し、地域活動へとつなげることは可能であるが、その成功に向けては、しっかりと目標設定が重要である。目標設定があいまいな場合、「ただ講座をやっているだけ」の状況に陥りやすいという。

港南区の場合には、「地域活動の担い手となる人材の育成」が目標であったため、受講者 OB のグループ化の推進、地域でボランティア活動を必要とする人たちの情報の蓄積、人材とボランティア機会とのマッチングを行うコーディネーターの育成等にバランスよく取り組むことができている。

■本事例の特色（所感）

地域活動を充実させるため、その担い手を育成することを目的とした取り組みである。そのためにはシニア男性に家から出てきてもらい、同じ境遇の仲間をつくってもらい、地域で

必要とされる場を提供し（上級者には場そのものを探してもらい）、そこで活躍しながら自己実現につなげてもらう流れをつくることが必要であり、その実現に邁進している事例である。「男のセカンドライフ大学校」という講座自体はその呼び水にすぎないとみることができ、講座卒業後の地域活動へといかに結び付けていくかという至上目標を、メンバー一体となって達成していくべく工夫・努力を行っていると感じる。平成17年度から試行錯誤を重ねながらつくられてきた優れた仕組みと言える。

農場や買い物代行等、OBが地域活動の仕組みを主体的に検討・構築している点に取り組みの成果が現れていると思われる。横浜市社協「第4期横浜市地域福祉保健計画（平成31年度～35年度）」には「男のセカンドライフ大学校」と「男性の我が街プロジェクト」が掲載されており、地域でこのような取り組みを推進しようという機運を高める一助にもなっている。



<講座の様子>



<地域ボランティア活動の様子>

(左：認知症の方・不登校・引きこもりの方のための農場、右：清掃)



<リビングラボ「男性の我が街プロジェクト」の様子>

資料：株式会社ビデオリサーチプレスリリース

【補足事例：自治体の強みや特徴を生かした活動】

通いの場の展開に際しては、社会参加に無関心な高齢者や、地域活動に関心があってもどうしたら良いのかが分からない高齢者を、いかに参加に結びつけるかが重要となってくる。また、住民主体で発足・運営している通いの場が思うように増えないというのは、多くの自治体が抱える悩みの一つである。ここでは、高齢者の社会参加促進に対して、職員の発案から県レベルでの取組にまで発展した事例として、埼玉県県民生活部共助社会づくり課の活動と、住民主体の通いの場が増え続けている、東京都町田市の取り組みを紹介する。

【ちいきデビューひっぱりガールズ】

(埼玉県県民生活部共助社会づくり課)

高齢者の地域デビュー（地域社会活動への参加）は、高齢者だけの問題ではない。家族をはじめ、あらゆる世代が一丸となって、地域に一步を踏み出そうとする高齢者を応援することが重要である。こうした「社会全体で高齢者の地域デビューを後押ししたい」という想いに共感した埼玉県内の自治体職員有志が集まり、2017年8月に結成した女子グループが『ちいきデビューひっぱりガールズ』である。

現在は、高齢者の地域デビューの応援に賛同するさいたま市出身の女優村田綾氏をリーダーに、計30名のメンバーが活動している。



埼玉県は2017年、高齢者の地域デビューを促すための広報戦略として『地域デビュー楽しみ隊』を結成した。50歳以上の埼玉県民29名が隊員となり、自ら地域活動に取り組み、そこでの楽しさや経験を、テレビやラジオ、新聞やSNS、イベント出演などを通じて発信し、地域デビューの魅力を伝えている。この結成と同時期に、埼玉県県民生活部共助社会づくり課の女性職員が「隊員の活動サポートはもちろん、すべての高齢者の皆さんが素敵な地域デビューを果たせるよう、自分たちにできることを率先して取り組みたい」という思いを持っていた。『ちいきデビューひっぱりガールズ』は、その思いがグループの発足という形で具現化したものである。

グループの発足当初は、自治体職員への説明会開催やメール配信による活動案内を通じて県内全域でメンバーを公募し、このプロジェクトに賛同した職員23名が自主的に参加した。現在のメンバーは、埼玉県、市町村、社会福祉協議会、公益財団法人いきいき埼玉の女性職員有志で構成されている。リーダーをはじめとするメンバーの中には、当初より定年退職を迎える両親を持ち、家族の立場から両親の地域デビューを後押しすることの難しさや

大切さを痛感していた者も多い。なお、現在もメンバーの募集は随時行われており、埼玉県・市町村・社会福祉協議会の女性職員で自分の意志に基づき参加を希望し、自ら地域デビューを果たすことが加入条件となっている。



<ちいきデビューひっぱりガールズ・地域デビュー楽しみ隊 発足式>

グループの活動指針は、社会全体で高齢者の地域デビューを後押しするために、自分ができることを自分で考え、自分の意思で実行することである。メンバーは日常業務の内外を問わず、進んで地域イベントや自治会、ボランティアなどの地域活動に参加し、そのときの体験談や感想をインスタグラム・フェイスブックなどの SNS を通じて広く発信する。また時には、地域デビュー楽しみ隊隊員や地域デビューを果たした高齢者に対して、地域活動時の現地の雰囲気や様子取材し、その内容を SNS で社会に発信する。

メンバーの1人が「業務だけでは得られない経験やネットワークを得られる」と話すように、彼女たちは自主的に高齢者の地域デビューを応援すると同時に、地域活動を生活の一部として自らも心から楽しんでいる様子が伺える。



<メンバーによる活動の様子>

埼玉県県民生活部共助社会づくり課内には、グループの事務局が設置されている。事務局では主に、共通デザインを用いたメンバーの名刺作成や情報共有・情報交換のためのメルマガ配信、自治体主催の職員研修での講演やイベントの企画・運営への助言、さらには埼玉県内外からの取材や講演依頼、視察依頼などへの対応が行われている。

特にメルマガ配信は、情報共有だけでなく、メンバー同士の自治体の垣根を超えた交流促進にもつながっている。このように、あるメンバーが地域活動について相談を行えば、他部局のメンバーが協力・応援し、一緒に解決していく。こうした一連の交流によって、メンバーには活動への高いモチベーションやスキルアップがもたらされている。

【東京都町田市の取り組み】

○住民から活動希望の声が上がる地域づくり

町田市では2003年より、地域での介護予防を見据えて高齢者の通いの場活動（実際には自主グループ活動とも表記されるが、報告書の性質上、通いの場とする）を奨励してきた。当初は行政主導による通いの場の発足が多かったが、現在では住民自らが立ち上げるグループがほとんどである。活動におけるケガなどは市が一括加入している傷害保険で補償されるシステムになっているが、その他の行政からの金銭的支援はない。それにもかかわらず活動団体は増え続け、その数は2018年12月現在で400カ所を優に超える。

この住民の自主活動に対する敷居の低さ（すなわち、手の上げやすさ）は、ひとえに介護予防担当職員や包括支援センター職員の地域活動の賜物といえる。説明会などを通じた通いの場発足の後押し、立ち上げや運営の相談などの活動における支援を通して、住民自ら介護予防を進める下地ができてきた結果であると推察される。現在では、小学校での学習支援を目的としたグループの発足など、社会貢献活動を通じた介護予防も進んできている。



○介護予防を促進する「体操型通いの場」の展開

町田市では、多種多様な通いの場に加え、2016年からは独自に「町田を元気にするトレーニング」、通称「町トレ」を考案し、町トレを実施する通いの場を募っている。導入として住民への説明会を丁寧に開催し、導入を希望したグループにはグループ立ち上げのため

の講座や、体力測定会を定期的実施するなどのサポートを行ってきた。その結果、2017年2月には7カ所だった町トレの通いの場は、1年後には9倍の63カ所に増加している。適切な説明と支援、そして住民の主体性を信じた姿勢がもたらした結果であるといえる。

町トレにおいては専門職の関与も大きく、市中病院や事業所勤務の理学療法士がその普及・啓発を支援してきた。すなわち、住民・行政・専門職の連携で展開している通いの場の好事例といえる。



○介護予防・日常生活支援総合事業 通所サービス B へ

このように通いの場活動が盛んにおこなわれている背景から、通所サービス B の展開も円滑に行われている。町田市では「地域活動団体型サービス」として、支援が必要な高齢者に介護予防に取り組める通いの場を提供する団体を募集している。開催頻度や利用者などには条件があり、補助金額も最大月 10,000 円と高額ではないものの、登録団体は 71 カ所にのぼる。

○目に見える介護予防効果および波及効果

通いの場参加者の介護認定率の推移などの集計は緒に就いたばかりである。通いの場を利用している高齢者では認定率が低い傾向は認められているが、その定量的効果報告が待たれる。しかしながら、通いの場利用の介護予防効果を示す事例は数多く存在する。長い距離を歩くことが出来るようになった、バスを利用できなかった高齢者ができるようになったなど枚挙にいとまがない。

また通いの場活動の波及効果は住民のみならず、地域包括支援センターに及ぶこともある。地域包括支援センター職員の中には、住民自ら介護予防の活動を行いたいとの相談を受けたことによって、介護予防への意識が変わった職員もいたそうである。町田市の地域での住民主体の介護予防を示す興味深いエピソードといえる。



【補足調査：高齢者の通いの場に対する現場の意見】

通いの場に対する課題は、地域特有のものもあれば、地域に関係なく共通する課題も存在する。この課題の抽出・集約は通いの場の展開に向けた有用な資料となりえる。そこで、本調査研究事業計画にないものの、潜在的な課題抽出を目的として、首都圏の複数の自治体職員、地域包括支援センター職員、通いの場でボランティアを行っている住民の3者に対するインタビューを実施した。具体的には、計6カ所の自治体でインタビューを行った。

インタビューは、通いの場の現状と課題、そこから要望を聴取することを目的に、下記の5点に着目して行った。

- ①地域での通いの場の数は充分だと思うか。
- ②自治体主導で立ち上げ、運営している通いの場にはどのようなものがあるか
- ③現在の地域での通いの場での課題
- ④民間主導でどのような通いの場があれば自治体として助かるか
- ⑤民間主導の通いの場で想定される課題

- ① 6カ所の自治体すべてが通いの場の数は足りていないと回答した。各自治体とも一定数の通いの場が展開しているのだが、住宅地や工場地帯などの地域差が存在し、虚弱高齢者等の本当に通いの場に来てほしい高齢者が気軽に参加できるような範囲で通いの場が展開できていないのが現状である。
- ② 自治体もしくは地域包括支援センター主導で立ち上げた通いの場の多くは、体操サークルとサロン活動であった。地域高齢者の間では体操（運動）を行う通いの場のニーズが極めて高いという。また、サロン活動は裾野の広い（一例として、健康マージャンや将棋など）通いの場であり、幅広い高齢者を巻き込むことが出来る。このようなニーズや意図を汲んだ対応であるといえる。しかしながら、多世代交流や高齢者に役割を与えるような特色のある通いの場の立ち上げにはあまり関与していない。
- ③ 住民が主体的に通いの場を立ち上げようとしても活動の場所がなく、諦めることもあり、活動場所の確保が喫緊の課題とする自治体が多かった。また通いの場の立ち上げ・運営支援を行いたくとも、その支援に割ける人員がないとの話も多く聞かれた。現在活動している通いの場では、機能的・心理的に通いの場まで来ることができない（閉じこもりがちな男性や来たがらない）高齢者にどのように通いの場に通ってもらうかが課題であるという（送迎・外出支援および心理的な後押し）。
- ④ 前述の課題を示すように、送迎支援も含まれているような通いの場を望んでいる自治体は多かった。また、入浴施設のニーズは高いらしく、民間に入浴を取り入れた通いの場（体操＋入浴など）の展開を求める声が聞かれた。さらに、地域によって通いの場の

数自体は十分であっても、活動の多様性を求める声も聞かれた。具体的な活動内容としては、楽器を使った歌声サロン、編み物や塗り絵などが挙げられた。

このような通いの場は、高齢者の副次的な介護予防効果を高めるのかもしれない。また、地域での通いの場の展開を考えると、いかに「住民が主体で介護予防を進める」意識を地域で共有できるかがポイントとなってくる。このような観点から、現役世代がより早期から地域で社会参加活動に関与できる仕組みづくりを民間に求める声も聞かれた。具体的には、定年前の中高齢者が地域で主体的に活動できる（すなわち、定年後に孤立せずに地域に溶け込める）場や、プログラム作り・運営を民間に担ってもらうことができれば、シームレスな社会参加が促進し、住民主体の介護予防の意識が高まるものと推察される。

- ⑤ 民間で通いの場を運営した場合、事故が起きた場合の補償がきちんと用意されているのか、参加者の金銭的負担が大きくなるのではないかといった課題が挙げられた。また一部の利用者からは、営業目的ではないかという懸念の声が上がることもあるという。

【補足調査：高齢者の通いの場としての銭湯】

高齢者の通いの場に対する現場からの要望として、入浴施設を求める声が多く寄せられていた。主に都市圏で入浴施設と言えば、自宅から徒歩圏内にあり、幼少期より通い慣れた場所として、銭湯を思い浮かべる高齢者も多いと思われる。ここでは、主に都市圏において高齢者の通いの場となっている銭湯に着目し、具体的な取組を紹介する。

○高齢者の介護予防・健康増進のための銭湯の取組

銭湯が生活の一部として根付いてきた地域では、早くから銭湯が地域資源として活用され、高齢者の通いの場となっている。具体的な活動内容は、参加者の健康増進・介護予防を目的とした体操や各種イベント、健康講座など広範に及び、それらの多くが営業時間外の時間に実施されている。以下は、具体的な取組の一例である。

➤ 取組例①：体操×入浴

銭湯は一般的に、脱衣所や休憩所など活動できるスペースに限りがある。そのため、活動場所を取らずとも高齢者が楽しめるプログラムの1つとして、多くの銭湯では体操を取り入れている。その内容は、簡単なストレッチやダンベル体操、転倒予防体操から、太極拳やヨガなど多岐に渡る。参加者は、1時間程度の時間を各自のペースでゆっくり楽しみ、体操後にはそのまま入浴して汗を流す。なお、銭湯によっては、湯船につかりながら行える健康入浴体操を実施している。

➤ 取組例②：各種イベント×入浴

参加者同士の交流促進や健康増進を目的に、カラオケや手品、座談会、寄席などのイベントを定期的で開催する。その後の入浴も含め、参加者はイベントを楽しみながら、互いに親睦を深めていく。

➤ 取組例③：健康講座・健康相談会×入浴

銭湯と自治体や医療機関等が連携し、医師や保健師、運動指導士、栄養士などの専門職を講師として、健康講座や健康相談会を開催する。また保健活動の一環として、銭湯によっては脱衣場等に血圧計や体重体組成計を設置し、参加者が入浴時に健康状態を確認できるようにしている。

○銭湯における自治体との連携事業

通いの場としての取組は、銭湯や組合が主体となって進めることもあれば、銭湯は場所を提供し、自治体が主体となって実施することもある。また、銭湯・組合と自治体がそれぞれ連携を図り、入浴補助制度などを活用しながら地域全体をあげて高齢者の参加促進に取り組む場合もある。その一例として、東京都内では次のような自治体との連携事業が実施されている。

＜東京都内の自治体と銭湯との連携事業例＞

自治体	事業名	事業内容
荒川区	見守り支援員銭湯派遣	一人の入浴に不安がある要支援2までの65歳以上の区民を対象に、区内指定浴場に週2回、見守り支援員を無料で派遣する。入浴前には介護予防等に関する講話や情報提供を行う。
葛飾区	ふれあい銭湯	65歳以上の区民を対象に毎月1回、区内浴場が体操やレクリエーション、振り込め詐欺防止等の啓蒙講座を実施している。参加者は、プログラム・入浴ともに無料で利用できる。
渋谷区	遊湯（ゆうゆう）ひろば	区内各浴場が、健康体操や笑いヨガ、民謡等を実施している。参加者は「高齢者入浴デー利用者証」「介護保険被保険者証」を提示すれば、プログラム・入浴ともに無料で利用できる。
中野区	いきいき入浴・はつらつ事業	65歳以上の区民で「いきいき入浴」登録者を対象に、定期開放入浴デーに区内各浴場が脱衣場等で1時間程度の軽体操やエアロビック、水彩画教室等を実施している。参加者は、プログラムが無料、入浴が100円で利用できる。
品川区	しながわ出会いの湯	65歳以上の区民を対象に毎週木曜日、「出会いの湯」の幟が出ている各浴場が、カラオケや体操を実施している。参加者は、登録カードの提示でプログラムと入浴が無料で利用できる。
豊島区	浴場ミニデイサービス（湯友サロン）	65歳以上の区民を対象に、各浴場が週1回1時間程度の健康体操を実施している。参加者は、健康体操（無料）と入浴が100円で利用できる。
武蔵野市	不老体操	60歳以上の市民を対象に、各浴場が週1回不老体操（高齢者向け体操）を実施している。参加者は、不老体操・入浴ともに無料で利用できる。

＜出典＞

東京都浴場組合（2019）. 東京銭湯 行政との連携事業（入浴補助制度）

<http://www.1010.or.jp/event-regular/>（2019年2月9日アクセス）.

【考察】

本調査研究事業では、18 事例を官民共同による地域の実情に応じた特徴的な通いの場の好事例としてインタビュー調査を行った。

すべての活動において見出された要因として、「場」を上手く活用できている点が挙げられる。本事業で取り上げた通いの場では、普段はデッドスペースになるような場所を、住民が自然と集まれる場や助け合いが自然と生まれる場に活用している事例が多く散見された。**シニア総合研究協会**は高齢者向け施設といった、いわば公民館のようなどこにでもある公による「通いの場」を活用し、多様なプログラムを提供していた。自治体が施設管理を委託する民間事業者を地域作りに活用した好事例であるといえる。また熊本県の**地域交流サロン「ばあちゃんち」**は、地方では多く存在する独居高齢者女性の自宅を子育て支援の拠点として有効に活用している活動であり、地域作りとともに、独居高齢者の問題を合わせて解決することができる事例であるといえる。自治体の立場で通いの場の立ち上げを支援する際や、通いの場と連携する際には、「場」を上手く活用するという観点を持つだけで、地域への波及効果が飛躍的に進むのかもしれない。

インタビュー対象事例の中には、地域の支え合いの場となっている活動も多く散見された。常設型の地域の「通いの場」は、行きたい時と思った時に行くことができるため、自然に人と人をつなぎ、それぞれが自分の役割、生きがいを見いだすことが比較的容易である。**実家の茶の間・紫竹**は、地域の支え合いの仕組みづくりをどのように構築していくのかについて、有用な示唆を与える事例である。また、**フキデチョウ文庫**はこれからの通所介護事業所のあり方を考えさせられる事例である。通所介護事業所の利用を要介護高齢者に限定し、送迎付きで支援するのなら、事業所はどこにあっても構わない。しかし、地域の人も気軽に相談に来ることができる場づくり、事業所利用者が地域で生活できる場づくりという点から、誰もが立ち寄りやすい図書館を併設し、地域の通いの場とする考え方はこれからの介護事業所の運営方法に一石を投じるものであろう。

従来の通いの場は体操などの運動の場が主であった。しかしながら、利用者の多様なニーズを考えると一様な体操の提供のみで通いの場の裾野を広げることは難しい。**スポーツ・サソクチュアリ・川口**では、多種目で多志向の教室を展開し、介護予防事業の担い手になっている。地域住民が会員で、会員は教室の運営や事業のスタッフとしても活動する。まさしく、「住民主体の介護予防」を体現している事例である。このような形で多様な運動を提供できる総合型地域スポーツクラブは、特に都市部の「通いの場」として介護予防に資する可能性が高い。

高齢者の社会参加は性差が大きく、男性の社会参加の低さ（他者との交流や団体活動への参加率の低さ）が問題となっている。**港南区社協リビングラボ・セカンドライフ大学校**では、男性高齢者の社会とのつながり方を考え、学びや社会貢献をキーワードとした活動を企業と協働で行い、その知識や経験を活用する通いの場を展開している。男性に特化した活動としてのヒントがこの活動に含まれている。

「地域づくりによる介護予防推進支援事業」では「住民主体の介護予防」に主眼が置かれている。しかしながら、介護予防を住民主体で進めるためには、その地域のソーシャルキャピタル(社会・地域における人々の信頼関係や結びつき)が高くなければならない。つまり、ソーシャルキャピタルが醸成された地域に「場」が生まれやすいと推察される。多様な背景・価値観を持つ人が信頼感をもって集う多世代型の通いの場についても、本事業の中で多々見られた。例えば、**三世代交流広場とんてん館**は、利用者である三世代の市民とシルバー人材センターのスタッフの家族的な関係性(姉妹であり、母であり、祖母であり)をつくりだす「通いの場」であった。それが中心市街地の活性化にも一役買っていると同時に、シルバー人材センターの新たな価値を示す事例であった。こうした多世代型の通いの場は、元々ソーシャルキャピタルが高い地域に生まれやすいとともに、多世代型の通いの場が生まれたことにより、更にその地域のソーシャルキャピタルが醸成されるという好循環が生じていると考えられる。行政と住民の信頼感を高めるような通いの場を設けることで、その地域のソーシャルキャピタルが高くなり、波及的に住民主体の介護予防が推進すると推察される。すなわち「我が事・丸ごと」の地域づくりに即した通いの場が住民主体の介護予防に求められるのかもしれない。このような地域作りは一朝一夕には進まないため、地域住民との信頼関係の構築を最初に考慮する必要があると考えられる(追加事例: **東京都町田市の事例**を参照)。

【地域連携やボランティア人材活用例】

通いの場の展開には、場所の問題から資金、活動内容といった問題が地域別に存在する。このような問題に直面した場合、自治体だけで抱えるのではなく、地域に点在する有料老人ホームとの連携や、ボランティア人材を活用することで解決できる可能性がある。ここではその例を示す。

【グランダ武蔵浦和・リハビリホームまどか戸田】(株式会社ベネッセスタイルケア)

①グランダ武蔵浦和（埼玉県さいたま市）

■活動の概要

グランダ武蔵浦和では、地域包括支援センター（以下、包括）と連携し、施設内の食堂（一度に40～60名が利用可能）を活用した2つの体操教室を開催している。そのうちの1つが「ささめがわクラブ」、もう1つが「100歳体操」である。この他にも、同施設では年1回の頻度で、包括職員等を交えた体操教室のスケジュール調整や実施内容の検討、意見交換などを含むミーティングが行われている。

■活動の背景・きっかけ

活動の立ち上げは、グランダ武蔵浦和と包括の理念・需要の一致がきっかけであった。同施設は当時から、介護相談を受ける立場としての役割や、イベント開催時の近隣住民の協力に対する感謝・恩返しの気持ちなどもあり、地域に根差した社会貢献のあり方を模索していた。同時期に包括では、当該地域には公民館がないという理由から、高齢者が近場で気軽に活動できる場所を探していた。このような経緯から、5年前に包括よりグランダ武蔵浦和へ「地域住民も参加できる活動場所として、同施設内の一部を貸して欲しい」という要望がなされた。この要望に応える形で、体操教室「ささめがわクラブ」が開始された。

■活動の経過

活動当初より参加者は数人程度と予想されていたが、チラシの配布や包括からの声かけなどもあって、15名程度の地域の方々の参加があった。その後、口コミなどの効果もあって、徐々に知名度も増え、現在では30名程度まで増加している。

ささめがわクラブの活動頻度を増やしたいと考えていた矢先、包括より新たに「100歳体操」開催の提案があり、2017年の4月頃より開始している。こちらの教室は、20名程度の参加がある。

現在では、どちらの体操教室でも参加者から開催頻度の増加を望む声が聞かれている。

■具体的な活動内容

○「ささめがわクラブ」

- ・月に2回の開催。毎回の開催時間は、60分程度（毎回14時開始）

開催時間は、入居者の生活サイクルを崩さないように設定している。

開始前には包括職員による介護相談なども行われる。

- ・参加者は 60～70 代の女性を中心
参加者や入居者同士で談笑することも多く、友人ができた参加者もいる。
- ・参加費は無料
- ・体操は、座りながら行う

○「100 歳体操」

- ・月に 2 回（毎月第 2・第 4 木曜日）。毎回の開催時間は、60 分程度（14 時開始）
開催時間は、入居者の生活サイクルを崩さないように設定している。
開始前には包括職員による介護相談なども行われる。
- ・参加者は 60～70 代の女性を中心（参加層がささめがわクラブとは異なる）
参加者や入居者同士で談笑することも多く、友人ができた参加者もいる。
体操の内容や目的に応じて、参加者が使い分けられていると思われる。
- ・参加費は無料
- ・体操は、ダンベルやウエイトを用いて行う

■提供側のスタッフ

活動の立ち上げに関わったスタッフは、施設職員が 3～4 名、包括職員が 2～3 名であった。ささめがわクラブの講師は、指導者研修を修了した地域の高齢者がボランティアとして担当している。また、その配置調整などは包括が担当している。なお、同施設職員は講師の補助を行うだけである。

100 歳体操については、同施設の職員 1 名が 100 歳体操を実施していた施設に赴き、理学療法士から事前に指導を受け、講師を担当している。また最近では、100 歳体操の参加者の一部から、講師役を希望したいとする声も挙がっている。

■利用者・参加者の概要

ささめがわクラブの主な参加者は、近隣地域に住む 60～70 代の高齢者である。このうち要介護者が含まれているかは不明であるが、元気な方の参加が多い。100 歳体操については、体力増進や筋力向上を目的とした高齢者が参加している。また、どちらの体操教室も、入居者の参加は参加者全体の 1～2 割に留まる。なお、入居者の参加率の低さは、同じ時間帯に施設が提供する別のプログラムが行われていることが大きな理由であるが、車いすや認知症の方の参加が難しいことにもよる。

■活動の財源

活動の場所は、同施設内の食堂を利用している。また、講師役は上述のとおり、ささめが

わクラブでは地域の高齢者によるボランティア、100歳体操では主に同施設職員1名が担当している。よって、運営上の直接経費は実質100歳体操で使用するダンベルやウエイトを購入したのみである。

■自治体等との連携、協働

活動の立ち上げ当初から、包括による積極的な協力が得られた。具体的には、講師の紹介や各種の連絡調整から、プログラムのコーディネート、チラシの作成など多岐にわたる。さらに、体操教室の開催日には欠かさず包括職員が施設まで赴き、その場で直接コミュニケーションを図ることができる。

施設の職員は入居者へのサービス提供が最優先であり、日常的に外部機関に赴くことが難しい。同施設では、活動の立ち上げ当初から包括職員が施設まで頻繁に足を運び、打ち合わせを重ねてきた。そのことが、互いの役割を明確にし、互いの切れ目のない連携につながったと同施設のホーム長は考えている。また、チラシなどの広報媒体に体操教室の案内を掲載する際は、包括がその受付や問合せの窓口となった。

■困難への対応

活動の立ち上げ当初から、大きな困難や混乱は見られなかった。体操教室の実施においては、参加者・入居者の安全確保に細心の注意を払っている。これまで転倒などで怪我をされた方はいないが、ささめがわクラブでは参加者が座ったままで行える内容としている。より負荷のかかる100歳体操の場合であっても、傷害のリスクが高い参加者（特に施設入居者）には施設職員が付き添うようにしている。それに加え、手洗いの徹底などを行い、感染所などの衛生面についても注意を払っている。なお、体操教室自体が比較的元気な高齢者向けのプログラムであることから、体操への参加が難しい入居者には、同時間帯に異なるアクティビティへの参加を提案している。

また、施設を開放することにより生じるリスクにも留意している。施設としても、地域の多くの方に参加して頂くことが望ましい。しかし一方で、不特定多数の地域住民が同施設内を出入りすることは、入居者やその家族の不安につながる恐れもある。そのため、来客や業者の入館時手続きと同様に、参加者が入館する際には必ず名簿を付けて管理することで、入居者や家族の理解を得るようにしている。

■参加者・地域への効果と活動の拡大

ささめがわクラブや100歳体操を通じて、同施設の認知度が向上した。地域住民の中には、老人ホーム自体について好ましくないイメージを抱く人や、敷居が高いと感じる人がいることは事実である。しかし、一度教室に参加した方の多くは施設に対して好意的な印象を抱き、それが口コミなどを通して徐々に広まって参加者の増加にもつながっている。さらに、コーラスを指導する先生の取り持ちによって、合唱コンクールに向けて入居者と近隣住民

の生徒とが一緒に施設内で練習するなどの風景も見られるようになった。また将来は、これまでの参加者が、自分の特技や経験を活かして講師役となり、入居者向けの教室や講座を開催して頂きたいとも考えている。

なお、同施設には現在、参加者から活動頻度を増やして欲しいとの声が多く寄せられる。現時点において、会場の収容規模に制約があるものの参加者数に制限は設けていない。しかし、施設の規模や上述の施設運営の背景などから、現状維持が妥当であると施設側は考えている。その一方で、金銭面でも人材面でも負担が少ないため、同じような取組は他地域でも容易に実施できるとホーム長は話す。



＜グランダ武蔵浦和 外観＞

②リハビリホームまどか戸田（埼玉県戸田市）

■活動の概要

リハビリホームまどか戸田では、戸田市内地域包括支援センター（以下、包括）協力のもと「まどかカフェ」（認知症カフェ）を開催している。この他にも同施設では、地域交流活動として各種講座・活動や座談会、さらには戸田市内の認知症カフェ・コミュニティカフェの交流会にも参画している。

■活動の背景・きっかけ

活動のきっかけは、地域活動に対して熱意ある同施設の職員が中心となり、実際の活動として認知症カフェの開催を検討したことである。そもそも、老人ホームは敷居が高いというイメージを持たれやすい。しかし、実際に足を運んで頂くと、家庭的で温かい雰囲気だと実

感してもらえないのではないかという思いを、事業部長やホーム長は抱いていた。また自治体とともに、同施設が介護や認知症に悩む地域の方々の相談窓口になれたらと考えていたこともあるという。

2015年8月のリハビリホームまどか戸田オープン時には、すでに認知症カフェ「まどかカフェ」が同社系列施設で展開されていたこともあり、立ち上げや運営に関するノウハウが得られやすい環境にあった。そこで、当時の包括認知症地域支援推進員（保健師）に協力依頼を申し出、同年9月に第1回のまどかカフェが開催された。

■活動の経過

同施設職員と包括職員との打ち合わせを経て、第1回まどかカフェは、認知症に関する小セミナー・お茶会として開催された。その後は、現在まで毎月1回の頻度で定期的開催を続け、多くの入居者のみならず地域で暮らす認知症患者も参加してきた。包括職員が同席していることから、認知症高齢者の家族からの介護相談も多く受け付けてきた。同施設職員の話によると、開催月によっては参加者が少数になることもあるが、徐々にまどかカフェの知名度も向上してきたように感じるという。

なお、同施設ではまどかカフェに限らず、下表のような幅広い地域活動を展開している。

セミナー・講座	項目	内容
①いきいきリハビリ教室	共催	戸田中央リハビリテーション病院 戸田市新曽地域包括支援センター
	対象	地域住民（町内会など）
	開催	年3回
	内容	病院専門職による健康セミナー・体操教室
②認知症サポーター 養成講座	共催	戸田市新曽地域包括支援センター
	対象	地域住民・事業所職員（福祉用具相談員・病院職員・コンビニや飲食店店員など）
	開催	年1回
	内容	認知症理解のための基礎知識など
③認知症サポーター フォローアップ講座	共催	地域包括支援センター認知症地域支援推進員
	対象	地域住民・専門職者など
	開催	年1回
	内容	若年性認知症当事者の講演・グループワーク等
④認知症座談会	共催	戸田病院・地域包括支援センター
	対象	市内専門職者
	開催	不定期
	内容	認知症に関する情報共有・意見交換など

⑤認知症地域清掃活動	共 催	—
	対 象	認知症当事者・同施設職員・市民ボランティア
	開 催	不定期
	内 容	同施設周辺のごみ拾いなど

■具体的な活動内容

○「まどかカフェ」

- ・毎月第3金曜日の開催。開催時間は、毎回90分程度（13時30～15時00分）
- ・参加費は無料。予約は不要
- ・内容は、アクティビティの時間を多く取り入れている

プログラムの一例には、自己紹介・アクティビティ（体操・小物づくり（正月飾りなど）・スケッチ・料理・クイズ・脳トレ・ゲームや歌・外出・セミナー）・茶話会がある。

■提供側のスタッフ

活動の立ち上げに関わったスタッフは、同施設職員と包括職員である。毎回のカフェ運営については、同施設職員が1～2名、包括職員（看護師など）が1～2名、さらに地域の薬局職員数名が携わっている。

また上記の認知症サポーター養成講座修了生に対し、まどかカフェのボランティア募集案内を行ったところ、カフェに興味を持った4名が固定スタッフ（サポーター）として運営に携わっている。サポーターは運営に携わってすでに3年ほど経過しており、運営の中心となって準備を進め、参加者との交流が盛んに行われている。

■利用者・参加者の概要

主な参加者は、認知症当事者（入居者や地域住民）とその家族、認知症カフェに興味のある地域住民や大学生、他社事業所職員などである。また、包括職員から紹介を受けた利用者が参加することもある。入居者の中には、計画作成担当者がまどかカフェをケアプランに組み込むことで、サポーターや地域の方との交流を楽しむ方もいる。

■活動の財源

活動の場所は、基本的に同施設内の場所を利用している。まどかカフェの運営には、同施設職員や包括職員の他、上記サポーターがボランティアとして携わっている。また、アクティビティの際に必要な物品や飲み物等の費用は、同施設内の限られた予算・資源で工面している。

■自治体等との連携、協働

まどかカフェの立ち上げを検討した当初から、包括による積極的な協力が得られた。包括

では当時、「地域の認知症高齢者が住みやすい街づくりをともに考える」という理念を持ち、実際の取組として地域住民への周知活動などを積極的に行っていた。同施設では、この理念に対する認知症カフェの位置づけを説明することによって、包括の理解と協力を得ることができた。

さらに包括では、民生委員や町内会、社会福祉協議会との連携のもと、地域の中で積極的にボランティア活動に従事している住民との接点も多い。同施設が地域活動の開催にあたってボランティアを必要とする際には、包括を通じてこのような方々からも協力を得ることができる。

なお、同施設がチラシなどの広報媒体を作成し、カフェや他の地域活動の開催を案内する際には、包括の了解のもと、包括名を「共催」や「協力」などの形で記載している。

■困難への対応

活動自体の懸念される事項について、同施設では下記のように対応した。

○入居者やその家族への配慮

当施設は入居者のための施設である。まどかカフェ等の活動に関しては、入居者への配慮は最大限に行っている。具体的には、施設の安全管理（外部者の出入り管理・入館証の着用など）や実施内容・実施時間帯の調整、入居者やその家族への説明などである。

○開催頻度の検討とスタッフの負担

参加者や地域住民からは、開催頻度を増やして欲しいとの声も聞かれた。しかし、同施設職員やボランティアの負担を考慮し、まずは現状のままで継続することを優先している。

○包括との共催を伴う地域活動の案内方法

包括と協力して実施するセミナーや講座の案内チラシを作成する際には、包括からの依頼によりいくつかの対応を行った。

・チラシ内の企業ロゴの扱い

市役所や包括などの公共施設にチラシを掲示したり、棚置きするときには、公共性のある内容が望ましいという理由から、企業ロゴ等は掲載しなかった。

・問合せ先の窓口と対応

包括を窓口とした場合、対応時間の都合や、施設に関する問合せへの対応が難しいなどの点と、申込者の参加意欲の維持などから、同施設を窓口とした。包括が休みとなる土曜日や日曜日、夜間帯にも対応することができる。

■参加者・地域への効果と活動の拡大

参加者の多くは認知症当事者やその家族である。参加者の中には、それまで介護保険サービスを拒否していた本人が、まどかカフェ参加後にデイサービスに通えるようになり、家族にも喜ばれたということがあった。特に当事者の家族にとっては、実際の様子を見て安心感を覚えることが多く、さらに包括職員に対する相談窓口の場ともなっている。

また、同施設が実施する認知症サポーター養成講座については、施設近隣地域のコンビニや飲食店の店員にも積極的な参加を募っている。これは認知症に対する地域の理解を高めることによって、入居者の施設近隣での買い物や食事がより円滑に行えるようにとの狙いがある。これは事故予防や問題が生じた際の円滑な緊急連絡にもつながる取り組みである。

さらに、同施設では現在、戸田市内の認知症カフェ・コミュニティカフェの交流会に参画している。交流会は年に2回（5月・11月）の頻度で開催され、カフェの実績共有と、市内統一ロゴマークや他企業とのコラボイベントなどが検討されてきた。交流会には戸田市内の認知症カフェ・コミュニティカフェ実施事業所（主催）の担当者、戸田市役所長寿介護課の認知症施策担当者、戸田市内の4か所の地域包括支援センター認知症施策担当者等が参加している。なお交流会において、戸田市内の認知症カフェ・コミュニティカフェの総称が『トコカフェ』と決定された。その周知イベントとして2018年10月に戸田市「あいパル」で開催された「トコカフェまつり」には、関係者約50名、地域住民約150名の参加があった。



<リハビリホームまどか戸田 外観>

【認定 NPO 法人サービスグラント】(東京都渋谷区・大阪府大阪市)

「誰もが役割を持ち生産層として社会と繋がり続ける - “プロボノ”の可能性 -」

「地域のために何かしたい」と熱い気持ちを持つ人は、年代問わず巷に溢れている。しかし、実際に熱意を持った彼らが地域で通いの場を立ち上げても、活動資金や人材・場所の確保などの困難から、運営そのものが立ち行かなくなることも多い。他方で、行政や財団など地域活動を支援したいと考える側も、その支援規模や継続性には限界がある。

認定 NPO 法人サービスグラントが運営するプロボノは、既存組織・団体の中間支援を通じてそれらの基盤を強化し、地域の課題解決や事業展開を導く。本稿では『プロボノ』の実際を紹介するとともに、地域の通いの場へのプロボノの可能性について展望する。

■プロボノとは何か？

『プロボノ』とは「公共善のために」を意味するラテン語 (Pro Bono Publico) に由来し、社会的・公共的な目的のために仕事で培った経験・スキルを活かす社会貢献活動 (ボランティア活動) を意味する。その活動は、基本的に無償で行われる。今から 30 年程前にアメリカの弁護士業界で普及した言葉であり、日本では 2010 年頃から現役社会人の社会貢献手法の 1 つとして知られるようになった。

■日本におけるプロボノの活用：認定 NPO 法人サービスグラント

日本におけるプロボノの活用は、認定 NPO 法人サービスグラント (以下、サービスグラント) の活動とともに広がりを見せた。同団体の設立は 2005 年であり、2009 年には NPO 法人格を取得し、現在に至る。

『サービスグラント』という単語にはもともと、お金ではなくスキルや専門性によって非営利セクターを支援するという意味がある。サービスグラントでは「社会参加先進国へ」という社会ビジョンを掲げ、これまでに企業・行政・財団との協働プロジェクトを通じて、社会課題の解決に成果を生み出す数多くのプロボノの機会を創出している。

実際の協働プロジェクトでは、サービスグラントの事務局がマネジメント・調査・マーケティング・デザイン・ウェブ制作などのスキルや専門性を有する市民 (『プロボノワーカー』) と、社会的課題解決に取り組む非営利組織 (NPO・地域活動団体等) とをマッチングし、当該組織の基盤強化を支援する「プロジェクト型助成」を提供する。プロジェクトの特徴は、主に次表のようにまとめることができる。

表. サービスグラントによるプロジェクトと支援プログラムの特徴

プロジェクトの特徴	代表的な支援プログラム	
①チーム制 異なる専門性をもつ社会人（プロボノワーカー）が明確な役割を分担。	<情報発信> ウェブサイト・SNS 活用 印刷物・外国語翻訳	<ファンドレイジング> 営業資料・寄付管理 クラウドファンディング
②活動の目安 平均週5時間×6か月。 本業との両立。	<業務改善> プログラム運営マニュアル 業務フロー設計 クラウドツール活用 法務・経理・税務	<事業戦略> 事業計画立案 マーケティング基礎調査 課題整理・スペース活用 アンケート活用
③事務局のサポート 事務局の日常的なバックアップ。		

■「マンパワーではなく、ブレイン」としてのプロボノワーカー

プロボノプロジェクトにおいて、多様なスキル・知識・専門性を提供するのがプロボノワーカーである。彼らの存在は「マンパワー」ではなく「ブレイン」である。つまり、単なる誰かの穴埋めではない。支援を求める側（中間支援組織・団体）に事業拡大や世代交代などの何か変化があるとき、あるいは自分たちだけでは課題解決が難しいとき、プロボノワーカーのアイデアや専門性が活かされる。

サービスグラントでは現在、4,600名以上の市民がプロボノワーカーとして登録されている。その多くは20代後半から50代の働き盛りの社会人であり、ボランティア未経験者が約半数に上る。彼ら勤労者世代は、ボランティアを敬遠しがちであると思われてきた。しかしバブル崩壊後から、社会では「自己責任」という言葉が登場し、現役世代であっても会社内に閉じこもるだけでなく、社外とのネットワーク作りを進めなければという空気感が徐々に増してきたことも関係していると思われる。さらに、女性活躍の機運も追い風となり、現在では登録者の約4割を女性が占めている。

なお、プロボノの基本は、プロボノワーカー5～6名を1チームに編成し、3～6か月間かけて実施する長期プログラムである。支援先の基盤強化として、ウェブサイト・印刷物・事業計画立案などの成果物を提供する。しかし、こうしたプロボノワーカーと支援を求める側のニーズ両者の多様化を背景に、サービスグラントでは様々なスタイルによるプロボノが展開されている。

○プロボノ部

3回の提案ミーティングで成果物納品を目指すプロボノ。一度プログラムを体験したいと

いう団体やワーカーを対象に、期間や作業負担が軽減させる形で実施する短期プログラムである。その他に、1日で納品を目指す「プロボノ1DAYチャレンジ」や約2か月間に地域で複数の団体を一斉に支援する「プロボノチャレンジ」などがある。

○ママボノ

子育てママや出産を機に退職した女性たちによるプロボノプロジェクト。復職に向けたウォーミングアップや働く女性同士のネットワーク作りもできる。

○ホームタウンプロボノ

地元応援のプロボノプログラム。身近な行政や町内会、自治会、福祉団体など地域コミュニティが抱える様々な課題解決を応援する。

この他にも、交通費や会議費など若干の金銭が発生するロープライスプロボノ（ローボノ）や地域交流型のふるさとプロボノなどがある。

■市民×自治体の新しい協働：東京都・千葉県松戸市の事例を通じて

サービスグラントでは、プロボノを通じた自治体との協働によるプロジェクトを数多く実施している。自治体としては、プロボノの活用を通じて、市民の力を活かした新規性が高く波及効果の大きい通いの場の展開が期待できる。

ここでは、サービスグラントによる自治体との協働例として、東京都福祉保健局「東京ホームタウンプロジェクト」と千葉県松戸市「プロボノチャレンジ MATSUDO」を紹介する。

○東京都福祉保健局「東京ホームタウンプロジェクト」

東京ホームタウンプロジェクトとは「いくつになっても、いきいきと暮らせるまちをつくる」をテーマに、地域包括ケア（住み慣れた場において、住まい・医療・介護・生活支援・介護予防が一体的に提供される体制）の実現を目指し、東京都とサービスグラントが協働で進めるプロジェクトである。主な取組は、①地域団体（町会・自治会・サークル等・NPO等）の課題解決のためのプロボノ支援、②都区市内町村・社会福祉協議会・地域包括支援センターなど中間支援団体の伴走支援、③ウェブ等での多様な地域活動発信の3つである。

平成27年度の開始から3年間で約400人のプロボノワーカーが参加し、82団体への支援が実施された。支援方法は、長期プログラムだけでなく、プロボノ1DAYチャレンジなども積極的に取り入れられた。これらの取組を通じ、地域団体・NPOは活動基盤を強化し、中間支援団体は地域のつながりを強化とともに新たな活動を創出した。さらには、各種団体活動の認知が広まることで東京の地域づくりの活性化に挑戦している。

○千葉県松戸市「プロボノチャレンジ MATSUDO」

「都市型介護予防モデル“松戸プロジェクト”」とは、千葉大学と松戸市が協定を結び、地域活動への参加促進により健康寿命を延ばす科学的研究プロジェクトである。この松戸プロジェクトにおいて、平成29年、30年と続けて実施された支援プロジェクトが「プロボ

「ノチャレンジ MATSUDO」である。具体的には、2 か年とも、約 2 か月間で約 20 名のプロボノワーカーにより、松戸市内の高齢者支援や高齢者の活動の場を展開する 5 つの地域団体に対し、総務支援（会則や規約の整備・議事録の作成等）・経理支援（経理業務の簡素化・決算資料の整理・作成等）・広報支援（参加者募集用チラシ作成等）・運営支援（マニュアル作成・事務の効率化等）が実施された。

上記 2 つの事例は、あくまで一部の例である。通いの場をはじめ、居場所づくりなどの地域づくりについて、自治体による地域全体での創意・工夫が個々の活動・現場を行き詰まらせてしまうこともある。そのため、自治体がプロボノワーカー（市民）と連携し、地域づくりの主体である団体等に対して運営ノウハウや活動支援といったブレイクスルーを提供することは、当該団体の活動基盤強化における 1 つの有効な方法となり得る。

■地域の通いの場×プロボノ：役割を持ち生産層として社会と繋がり続ける

最後に、地域の通いの場とプロボノの関係について、認定 NPO 法人サービスグラント代表理事嵯峨氏の話を変えつつ、その可能性を展望する。

【通いの場の課題に対するプロボノ支援の可能性】

プロボノは基本的に、個別の通いの場の立ち上げを支援する活動ではない。つまり、プロボノは既存の運営主体について、その基盤強化を支援する。上述した通いの場を取り巻く課題を踏まえ、代表理事の話に基づき、2 つの視点からプロボノ支援の可能性を考える。

○「地域に出て何かしたい」と考えている人をプロボノで応援する

地域のために何かしたいと考えている人がいても、突然会社や自宅を飛び出して何かを始めよう、あるいは、どれほど小さな団体でも代表になろうとまで考える人は少ない。彼らの多くは、何か地域のためにお手伝いができないかと考えるのではないだろうか。プロボノに限らず、ボランティア活動や地域デビューを促そうとするときには、最初の入口が重要である。

プロボノは、現役世代に地域活動に携わる機会を提供し、高齢者世代に対しては、明確な役割を創出することができる。両者はともに、これまで培った知識・経験を活用し、責任のある立場で地域に関わることが可能である。このような形での地域デビューが地域活動の間口を広げ、ひいては通いの場の運営効率化や多様化（多世代共生性）を促進するのかもしれない。

○地域づくり・通いの場の運営に携わる既存団体・組織をプロボノで応援する

通いの場を運営する団体や支援する自治体は、その運営に関して様々な問題を抱えている。そのような問題は、地域の実情に左右される上に、担当者の専門外であることが多い。

プロボノの活用は、専門性の高いスタッフによってこのような問題のスムーズな解決を可能にするかも知れない。

具体的には、地域の支え合い創出に携わる生活支援コーディネーターに対してプロボノが支援することにより、地域の実情に合った通いの場の展開を図ることができると考えられる（参考：生活支援コーディネーター向け『明日からできる「プロボノ」活用ハンドブック』）。

※生活支援コーディネーター向け『明日からできる「プロボノ」活用ハンドブック』

サービスグラントでは、「DO」から「ENABLE」へとして、プロボノをコーディネートできる人や団体を広げようとしている。その取組の1つが、生活支援コーディネーター向けのプロボノ入門テキストの作成である。生活支援コーディネーターがプロボノを味方につけ、全国各地の介護予防や生活支援につながる住民主体の地域づくりの活動をより活性化させていく。

『明日からできる「プロボノ」活用ハンドブック』には、身近な地域の課題解決に住民が主体となって取り組む活動を支援するための、エッセンスやヒントが分かりやすく紹介されている。その内容は、生活支援コーディネーターが直面する困難・課題から、地域住民（プロボノワーカー）のニーズ、そしてプロボノの支援内容を決め、プロボノワーカーを集め、プロジェクトを立ち上げ、運営していくための実践法が具体例とともにまとめられている。

こうした地域とプロボノのコラボレーションは、これまで首都圏を中心とした地域団体100件に対して、511名のプロボノワーカーが参加し、支援を実施している。

第 2 章

社会参加消極層や健康無関心層への 社会参加活動阻害因子の解明

第2章 社会参加消極層や健康無関心層への社会参加活動阻害因子の解明

【目的】

本事業調査1では、通いの場の好事例について調査を行ってきた。このような好事例には多くの高齢者集うことが予想されるが、「通いの場」の波及効果を考えると、如何に社会参加に負担を感じる高齢者や、積極的に健康管理を行っていない、いわば「社会参加消極層」や「健康無関心層」を活動に取り組むことができるかもまた重要となる。しかしながら、この両者がなぜ社会参加に無関心であるのか、健康管理に無関心であるのかについては明らかではない。

そこで本事業の研究調査2では、3ヶ所のコホート研究から得られたデータを用いて、以上の課題について検討を行う。具体的には板橋お達者コホートデータ（健診調査）を用いて、生活圏域で基礎となる地縁活動である自治会・町会活動に対して精神的負担を感じる高齢者を社会参加消極層と操作的に定義し、その関連要因を明らかにする（調査①）。次に、北区・多摩区コホートデータ（郵送調査）を用いて健康を意識して行っている生活行動がない者を健康無関心層と操作的に定義し、その関連要因を明らかにする。以上の調査から得られた知見から、従来通いの場を利用しない高齢者にその利用を促す手立て（前段階の保健活動など）に関する資料の提供が可能となる。



図1. 本事業の調査2の枠組み

調査①：社会参加消極層の関連要因の解明

【方法】

1. 対象

調査対象は、東京都板橋区在住の高齢者を対象として行った包括的健診（お達者健診）の参加者とした。お達者健診では、平成 23 年度に板橋区の住民基本台帳から、東京都健康長寿医療センター近郊の町に住む、65 歳～84 歳の男女全員である 7162 名を抽出し、施設入居者などを除外した 6699 名に対して健診案内を送付し、913 名がベースライン健診を受診した。その後、毎年 7 月頃に再度住民基本台帳をチェックし、過去の受診者からの台帳不在者の除外と新規に 65 歳となった住民（新規 65 歳）の追加を行い、健診案内を送付している。その結果、平成 30 年度の健診案内発送対象者は過去の受診者 1,463 名と、新規 65 歳 524 名と、66 歳の未受診者 453 名であった。このうち、過去の健診受診者と、新規 65 歳で事前に申込のあった者計 1,565 名に対して包括的健診の受診票を送付し、このうち 769 名が健診を受診した。このうち、本研究で用いる測定項目に欠損のない 719 名を解析対象とした。

2. 調査項目

包括的健診では、社会参加に対する精神的負担感に関する質問に加え、参加者属性（性別、年齢、教育年数、生活状況）、高次生活機能、社会的ネットワークの多寡、精神的健康状態を聞き取り調査にて聴取し、認知機能および身体機能の測定を行った。

社会参加に対する精神的負担感に関しては、前述の通り、生活圏域で基礎となる地縁活動である自治会・町会活動に対して精神的負担を感じるか否かを問い、負担を感じると回答したものを社会参加消極層と定義した。

高次生活機能は老研式活動能力指標を用いて測定した。老研式活動能力指標は地域高齢者の高次の生活機能を評価するために作成された尺度であり、「手段的自立」、「知的能動性」、「社会的役割」の下位尺度から構成されている。質問項目は、手段的な生活活動動作について行うことができるか（行っているか）について尋ね、「はい」、「いいえ」の 2 件法で回答を得た。合計得点は 13 点であり、得点が高いほど高次生活機能が高いことを意味している。社会的ネットワークの多寡に関して、Lubben Social Network Scale 短縮版（LSN-6）を用いて調査を行った。LSN-6 は 6 項目の質問から構成され、ネットワークの人数を 6 件法で回答するものである。最高得点は 30 点であり、12 点未満の場合は高い孤立状態であると考えられている。精神的健康状態は WHO-5 を用いて調査を行った。WHO-5 は 5 つの質問項目から構成されており、得点（素点）の範囲は 0～25 点で、0 点は精神的健康度が最も不良であることを示している。13 点未満の得点は精神的健康状態が低いこと（うつ傾向）を示している。

全般的な認知機能を測定するため MMSE (Mini-Mental State Examination) を用いた。MMSE は認知症や MCI (Mild cognitive impairment、軽度認知障害) のスクリーニング検査として用

いられる。30点満点で、点数が高いほど全般的な認知機能が高いことを示す。

身体機能として、下肢機能を反映すると考えられる5m最大歩行速度（すわなち、早歩き）、5m通常歩行速度とTimed Up & Go testの測定を行った。歩行速度は3mと8mの地点にテープで印を付けた11mの歩行路を直線歩行し、3m地点と8m地点の間5mの歩行時間を測定した。TUGは椅子座位から3m前方のポールを回って着座するまでの時間をストップウォッチにて測定した。本研究では最大努力下で2回測定し、早い値を代表値とした。

3. 統計解析

社会参加消極層と社会参加非消極層の属性の違いを明らかにするため、測定変数に対してカイ二乗検定および1変量分散分析を行った。次に、社会参加消極層に関連する要因を明らかにするため、社会参加消極層・消極層を従属変数としたロジスティック回帰分析を行った。この際、性別と年齢を共変量とし、前述のカイ二乗検定および1変量分散分析で有意な差が認められた測定項目を独立変数として投入した。統計解析はIBM SPSS statistics 23.0を用いて行い、両側検定にて危険率5%を有意水準とした。

【結果】

社会参加活動に対する精神的負担感の有無による属性の違い

社会参加活動に対する精神的負担感の有無で測定変数を比較したところ（表1）、社会参加消極層では、年齢が低く、変形性関節炎の罹患率が高く、老研式活動能力指標得点が低く、LSN-6およびWHO-5得点が低く、MMSE得点が高いことが明らかとなった。加えて、社会参加消極層では、近所づきあいや、趣味・学習・教養関係のグループ、スポーツ関係のグループに対する精神負担を感じている割合が有意に多いことが確認された。

社会参加消極層に関連する要因

社会参加活動に対する精神的負担感の有無を従属変数としたロジスティック回帰分析の結果、年齢の低さとWHO-5得点の低さが有意な関連要因であることが明らかとなった。

表 1. 社会参加活動に対する精神的負担感の有無による属性の違い

	社会参加非消極層 n = 583	社会参加消極層 n = 136	p-value
女性数	356 (61.1)	78 (57.4)	0.242
年齢	73.9 (6.8)	71.9 (5.8)	0.001
教育年数	13.1 (2.9)	13.2 (3.0)	0.610
既往歴：高血圧	236 (40.5)	57 (41.9)	0.416
既往歴：脳卒中	32 (5.5)	10 (7.4)	0.257
既往歴：心臓病	95 (16.3)	21 (15.4)	0.462
既往歴：糖尿病	63 (10.8)	16 (11.8)	0.423
既往歴：骨粗鬆症	92 (15.8)	21 (15.4)	0.521
既往歴：変形性関節症	76 (13.0)	26 (19.1)	0.048
転倒経験	94 (16.1)	21 (15.4)	0.481
低主観的健康感	73 (12.5)	25 (18.4)	0.048
Lubben Social Network Scale得点	15.6 (5.7)	13.5 (6.4)	$p < 0.001$
WHO-5合計点	17.3 (4.7)	15.4 (5.1)	$p < 0.001$
老研式活動能力指標	12.2 (2.9)	11.5 (2.7)	0.013
近所づきあいに対する精神負担あり	14 (2.4)	37 (27.2)	$p < 0.001$
趣味・学習・教養関係のグループに対する精神負担あり	6 (1.0)	23 (16.9)	$p < 0.001$
スポーツ関係のグループやクラブに対する精神負担あり	12 (2.1)	25 (18.4)	$p < 0.001$
MMSE	28.4 (2.1)	28.8 (1.5)	0.040
通常歩行時間	3.8 (1.2)	3.7 (0.7)	0.325
最大歩行時間	2.5 (0.9)	2.4 (0.6)	0.247
開眼片足立ち	47.3 (20.4)	49.5 (18.8)	0.250
Timed Up & Go	5.7 (2.4)	5.3 (1.3)	0.084

表 2. 社会参加消極層に関連する要因

	OR	95% CI	p-value
年齢	0.95	0.92-0.98	0.003
女性	0.87	0.58-1.30	0.486
変形性関節症あり	1.66	0.99-2.80	0.056
低主観的健康感	1.15	0.65-2.02	0.634
Lubben Social Network Scale得点	0.97	0.93-1.01	0.111
WHO-5合計点	0.96	0.91-1.00	0.048
老研式活動能力指標	0.94	0.86-1.02	0.122
MMSE得点	1.13	0.99-1.30	0.063

【考察】

調査①では、自治会活動・町内活動に対する精神的負担の有無を用いて社会参加消極層を定義し、その関連要因を明らかにすることを目的とした。社会参加（social participation）の定義については、その適応範囲が多岐にわたることから一致した見解がなく、明確ではない。しかし、一般的に社会参加はより広い概念である社会活動の一部として位置づけられている。地域で生活することを考えると、その生活圏域での社会活動、すなわち地縁活動は極めて重要な社会参加活動であるといえる。そこで本調査では、この地縁活動（自治会活動・町内活動）に対する消極性を示す、精神的負担を訴える者を社会参加消極層と操作的に定義した。調査の結果、社会参加消極層では、高次生活機能が低く、社会的ネットワークが狭くななどの特徴が確認された。ロジスティック回帰分析を用いて関連要因を検討したところ、年齢の低さと WHO-5 得点の低さが有意な関連要因であった。

社会参加消極層の特徴

本調査から得られた特筆すべき社会参加消極層の特徴として、LSN-6 の低得点に示されるような、社会的ネットワークが乏しい者が多かった点が挙げられる。高齢期の社会的ネットワークの多寡は、居住形態に関係なく（例えば、一人暮らしであった場合でも）健康状態の悪化に関連することが報告されている。調査 1 の結果は、自治会活動の負担を感じるような社会参加消極層は間接的に健康リスクを抱えている可能性があることを示している。

加えて、地縁活動負担感から定義した社会参加消極層では、近所づきあいや、趣味・学習・スポーツ関連のグループ活動に対して精神的負担感を感じている高齢者が有意に多いことが明らかとなった。これは、地縁活動に精神的負担感を感じている者は、他の種の社会交流が生じる活動にも負担を感じている傾向があることを示しており、地縁活動負担感で定義した社会参加消極層は、全般的な社会参加消極層を含んでいると推察される。

社会参加消極層に関連する要因

本調査では、社会参加消極層に関連する要因として、年齢の低さと精神的健康度の低さが独立した関連要因として認められた。最近では、若い世代の自治会加入率が低くなってきていることに加え、自治会の高齢化も顕在化してきていることから、役員の後継者不足に悩む地域も多い。このような社会背景を反映するように、本調査では年齢が低い高齢者ほど自治会活動に精神的負担感を感じる者が多いことが明らかとなった。これは、社会参加消極層を地縁活動負担感で定義した場合、地域活動においては、より若い世代（例えば中年層）を巻き込んで取り組むことが重要であることを示唆している。したがって、自然に若い世代が参加する世代間交流型の通いの場やイベントの開催が地域の支え合い、すなわち住民主体の介護予防を推進するのに寄与する可能性が高いと考えられる。

社会参加に消極であることと精神的健康度の低さに関しては、横断調査であるため、因果

関係について考察することは難しい。すなわち、精神的健康度が低いために社会参加意識が低いのか、社会参加意識が低いと精神的健康度が低いのかは明らかではない。しかしながら、この2種類の因果関係はそれぞれに存在している可能性があり、両者に対する取り組み（すなわち、精神的健康度を高める保健活動と社会参加意識を高める保健活動）が必要であると推察される。

調査②：健康無関心層に関連する要因の検討

【方法】

1. 対象

東京都北区および神奈川県川崎市多摩区で行われた郵送調査に対する追跡調査の回答者を解析対象者とした。調査は 2016 年に全世代を対象にベースライン調査が行われており、無作為に 27099 名（北区 12000 名、多摩区 15099 名）を抽出し、調査票を発送し、8918 名から有効回答を得ている。その後、追跡調査として 2018 年 9 月から 11 月にかけて、ベースライン調査回答者のうち追跡調査の参加同意を得ている 6587 名に調査票を送付した。その結果、4154 名が回答し、このうち 65 歳以上の回答者は 1782 名であった。この 65 歳以上の回答者のうち、本研究で用いる測定項目に欠損のない 1281 名を解析対象とした。

2. 調査項目

郵送調査票を用いて、基本属性・生活習慣（性別、年齢、教育年数、居住形態など）に加え、健康行動の有無、暮らし向き、社会的孤立、高次生活機能、近所づきあい、社会参加活動、社会参加活動に対する精神的負担感に関して調査を行った。

健康行動の有無については、健康に気を使って行っていることはあるかについて問い、あると回答した者については、「定期的な運動」、「健康的な食事（禁煙などを含む）」、「趣味・就労活動」、「十分な睡眠（規則正しい生活）」、「定期的に健診を受診」、「その他」から回答を得た。暮らし向きに関しては、「非常にゆとりがある」から「非常に苦労している」の 5 つの選択肢から回答してもらい、「やや苦しい」もしくは「非常に苦しい」と回答したものを「暮らし向きが苦しい」と定義した。社会的孤立状況は同居家族以外との対面および非対面（電話やメールなど）のコミュニケーション頻度を問い、両者のコミュニケーション頻度がいずれも週 1 回未満の者を社会的孤立と定義した。外出頻度は、普段の外出する頻度（買い物、散歩、通院など）を問い、2～3 日に 1 回程度以下の者を低外出頻度と定義した。高次生活機能は老研式活動能力指標を用いて測定した。老研式活動能力指標は地域高齢者の高次の生活機能を評価するために作成された尺度であり、「手段的自立」、「知的能動性」、「社会的役割」の下位尺度から構成されている。質問項目は、手段的な生活活動動作について行うことができるか（行っているか）について尋ね、「はい」、「いいえ」の 2 件法で回答を得た。この際、それぞれの下位項目得点が満点でない者（すなわち、IADL<5 点、知的能動性<4 点、社会的役割<4 点）をそれぞれの障害保有者と定義した。近所づきあいについては、近所の方との付き合いの程度を「お互いに訪問しあう人がいる」から「つきあいはない」の 4 件法で回答を得た。社会参加活動に関しては、6 つの活動（ボランティア・市民活動の団体・NPO、スポーツ関係のグループやクラブ、趣味・学習・教養関係のグループ、シニアクラブ・老人クラブ、町内会・自治会、その他の団体や会）の参加状況について「週に 1 回以上」、「月に 1～3 回」、「年に数回」、「参加していない」の 4 つから回答してもらい、「週に 1 回以上」と「月に 1～3 回」と回答した者を「活動あり」、「年に数回」と「参加していな

い」と回答した者を「活動なし」と定義した。また、調査 1 同様にそれぞれの社会活動に対する精神的負担感についても調査した。

3. 統計解析

健康行動に関する質問において、健康に気を使って行っていることはないと回答した者を操作的に健康無関心層と定義し、非健康無関心層（健康に気を使って行っていること）との比較を、カイ二乗検定および t 検定を用いて行った。この際、非健康無関心層に関しては実際に取り組んでいる健康行動についての内訳を割合で算出した。次に、健康無関心層に関連する要因を明らかにするため、健康行動の有無を従属変数としたロジスティック回帰分析を行った。この際、性別と年齢を共変量とし、前述のカイ二乗検定および 1 変量分散分析で有意な差が認められた測定項目を独立変数として投入した。統計解析は IBM SPSS statistics 23.0 を用いて行い、両側検定にて危険率 5% を有意水準とした。

【結果】

1. 健康無関心層の特徴

本研究参加者は、平均年齢 73 歳で、IADL 障害を抱えている高齢者は 7.1% 存在し、主観的健康感が良好な者が 8 割近くおり、比較的身体機能が高い集団であった。この内、健康無関心層と定義された高齢者は 164 名（14.7%）であった。健康無関心層と非健康無関心層の比較を行ったところ、趣味・学習活動に対する負担感、ボランティア活動に対する負担感、一人暮らし割合以外の測定項目に有意な差が認められ、健康無関心層は有意に年齢が低いにもかかわらず、IADL 障害率が高く、主観的健康感が低い傾向にあることが明らかとなった（表 3）。

表 3. 健康行動の有無(健康無関心層と非健康無関心層)による属性の違い

	全対象者 (n = 1281)	健康行動あり (n = 1117)	健康行動なし (n = 164)	p-value
女性数	694 (54.2)	620 (55.5)	74 (45.1)	0.008
年齢	73.2 (5.7)	73.3 (5.7)	72.4 (5.9)	0.046
近所付き合いなし	75 (5.9)	56 (5.0)	19 (11.6)	0.002
自治会・町会活動なし	795 (62.1)	677 (60.6)	118 (72.0)	0.003
趣味・学習活動なし	739 (57.7)	606 (54.3)	133 (81.1)	$p < 0.001$
スポーツ活動なし	819 (63.9)	660 (59.1)	159 (97.0)	$p < 0.001$
ボランティア活動なし	1034 (80.7)	885 (79.2)	149 (90.9)	$p < 0.001$
自治会・町会に負担あり	413 (32.2)	349 (31.2)	64 (39.0)	0.030
趣味・学習活動に負担あり	142 (11.1)	120 (10.7)	22 (13.4)	0.187
スポーツ活動に負担あり	237 (18.5)	195 (17.5)	42 (25.6)	0.010
ボランティア活動に負担あり	289 (22.6)	246 (22.0)	43 (26.2)	0.136
孤立あり	352 (27.5)	271 (24.3)	81 (49.4)	$p < 0.001$
一人暮らし	293 (22.9)	251 (22.5)	42 (25.6)	0.212
暮らし向きが苦しい	268 (20.9)	217 (19.4)	51 (31.1)	0.001
IADL障害	91 (7.1)	69 (6.2)	22 (13.4)	0.001
知的能動性障害	321 (25.1)	254 (22.7)	67 (40.9)	$p < 0.001$
社会的役割障害	727 (56.8)	604 (54.1)	123 (75.0)	$p < 0.001$
低主観的健康感	268 (21.0)	206 (18.5)	62 (37.8)	$p < 0.001$

2. 健康行動の割合

健康に気を使って行っていることがあると回答した者を対象に、具体的な行動を調査したところ、一番多く得られた回答は「定期的な健診受診」であった(73.9%)。続いて健康的な食事と定期的な運動が多く回答されたが、回答割合は同程度であった(63.1%と61.7%)。

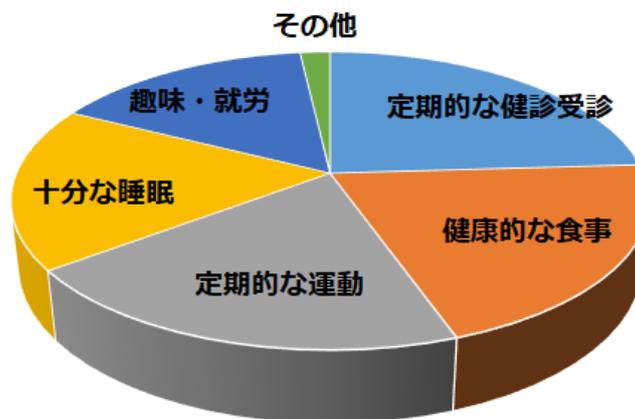


図 2. 回答された健康行動の内訳

3. 健康無関心に関連する要因の検討

健康無関心層と非健康無関心層の比較において有意な差が認められた測定項目を従属変数に投入したロジスティック回帰分析の結果、低年齢、スポーツ団体活動なし、社会的孤立状態、知的能動性障害、低主観的健康感に有意な関連が認められた。

表 4. ロジスティック回帰分析による健康無関心層に関連する要因

	OR	95% CI	p-value
女性数	1.02	0.70-1.48	0.927
年齢	0.96	0.93-0.99	0.006
近所付き合いなし	1.35	0.73-2.49	0.339
自治会・町会活動なし	0.93	0.62-1.40	0.720
趣味・学習活動なし	1.44	0.91-2.27	0.122
スポーツ活動なし	14.00	5.60-35.0	$p < 0.001$
ボランティア活動なし	1.17	0.63-2.16	0.624
自治会・町会に負担あり	1.09	0.72-1.64	0.680
スポーツ活動に負担あり	0.98	0.62-1.56	0.941
孤立あり	1.66	1.13-2.42	0.010
暮らし向きが苦しい	1.11	0.74-1.65	0.615
IADL障害	1.58	0.86-2.89	0.139
知的能動性障害	1.53	1.04-2.25	0.030
社会的役割障害	1.37	0.88-2.12	0.160
低主観的健康感	1.81	1.22-2.69	0.003

【考察】

本調査では、郵送調査結果を用いて健康を意識して行っている生活行動がない者を「健康無関心層」と操作的に定義し、その関連要因を明らかにすることを目的とした。健康無関心層と非健康無関心層を比較した結果、健康無関心層は女性が多く、暮らし向きが苦しく、IADL 障害率が高く、主観的健康感が低い傾向にあることが明らかとなった。これらの要因は弱いながら互いに関連している可能性があるため、それらの関連性を調整した上で、どの変数が独立して健康無関心に関連しているか検討したところ、年齢が低いこと、スポーツ団体活動なし、社会的孤立状態、知的能動性障害、低主観的健康感が有意な関連要因として抽出された。本調査は横断調査であるため、一方向の因果関係を特定することはできない。しかしながら、このような要因を持つ高齢者が健康行動をとらなくなる可能性は考えられ、早期スクリーニングの有用な資料となりえる。

本調査対象者では、年齢が低いことが健康無関心層の有意な関連要因であった。これは高齢者であっても若年層では健康への危惧が少ないため、特に健康に気を遣う必要がなかったためかもしれない。他方で、知的能動性障害を抱えていることや、主観的健康感が低いことも有意な健康無関心層の関連要因として抽出されている。これは健康に対して無関心であるため健康状態が悪化している場合と、健康状態が悪いことを無視する行動（すなわちセルフネグレクト）が起きている2つの可能性が考えられる。

また本調査では、社会的孤立状態も健康無関心層の有意な関連要因であった。これは社会参加消極層では社会的ネットワークが乏しい者が多かったとする調査1と類似する結果である。従来、社会的孤立状態は高齢者の様々な疾病リスクや、施設入居率、死亡率を高めることが知られている。このような社会的孤立と負の健康アウトカムに関連の背後に存在するメカニズムを本調査から明確にすることは難しいが、本調査の結果に鑑みると、人とのつながりを失うことにより健康管理意識・意義を失い、健康管理行動が消失することが一因にある可能性がある。今後、縦断調査を行い、この仮説の検証を行っていく予定であり、通いの場といった住民主体の介護予防が、健康無関心層に果たす役割を明らかにしていく。

資料

シニア世代の安全・安心な暮らしに関する アンケート

・回答は、必ずあて名の方ご本人がご記入ください。
 ・お答えは、あてはまるものの番号に○をつけていただく形式です。
 ・ご回答はすべて個人のお名前と切り離して統計的に処理しますので、内容が外部にもれることは決してありません。
 ・ご記入が完了しましたら、同封の封筒に入れ、ご投函下さい。
 ・ご不明な点等ございましたら、下記までお問い合わせください
東京都健康長寿医療センター研究所
「都市高齢者の社会・経済・健康格差を乗り越える研究」研究班
 調査責任者： 研究部長 大淵 修一
 電話：03-3964-3241 内線4243

2018 (平成 30) 年度 郵送調査

問1. このアンケートは、どなたがご記入されましたか。(○は1つ)

1. あて名の方ご本人が記入
2. あて名の方ご本人の回答を家族が記入のみ代行
3. あて名の方ご本人は入院・入所中で、調査に回答できない
4. あて名の方ご本人は、心身の状況が悪く、調査に回答できない

次問以降は回答せずそのまま返送してください

●現在の健康状態●

問2. あなたはふだんご自分で健康だと思いますか。
 次の中から、あてはまるものを1つお答えください。(○は1つ)

1. とても健康だ
2. まあ健康な方だ
3. あまり健康でない
4. 健康ではない

問3. 現在、次のような病気の治療をうけていますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。(治療中の病気がない場合は「0」に○をつけてください)

- | | | | |
|--------------|-----------------------------------|--------|-------------------------|
| 0. 治療中の病気はない | 1. 高血圧 | 2. 糖尿病 | 3. 脳卒中 (脳梗塞、脳出血、くも膜下出血) |
| | 4. がん | 5. 肝臓病 | 6. 心臓病 (狭心症、心筋梗塞、不整脈) |
| | 7. 認知症 | 8. うつ病 | |
| | 9. 歯科疾患 (むし歯、歯槽膿漏 (歯周病)、入れ歯の調整など) | | |
| | 10. 整形外科疾患 (関節の痛み・はれ、骨粗鬆症など) | | |
| | 11. その他 () | | |

問4. あなたの日常の活動性についてお答え下さい。以下の質問ごとに、「はい」または「いいえ」でお答え下さい。(各項目○は1つ)

記入にあたっては、(1)～(6)・(12)は、やろうと思えばできる場合→「はい」に○
 (7)～(11)・(13)は、普段しない場合→「いいえ」に○をお願いします

(1) バスや電車を使って一人で外出できますか	1. はい	2. いいえ
(2) 日用品の買い物ができますか	1. はい	2. いいえ
(3) 自分で食事の用意ができますか	1. はい	2. いいえ
(4) 請求書の支払いができますか	1. はい	2. いいえ
(5) 銀行預金、郵便貯金の出し入れが自分でできますか	1. はい	2. いいえ
(6) 年金などの書類がかけますか	1. はい	2. いいえ
(7) 新聞を読んでいますか	1. はい	2. いいえ
(8) 本や雑誌を読んでいますか	1. はい	2. いいえ
(9) 健康についての記事や番組に関心がありますか	1. はい	2. いいえ
(10) 友達の家を訪ねることがありますか	1. はい	2. いいえ
(11) 家族や友達との相談にのることはありますか	1. はい	2. いいえ
(12) 病人を見舞うことはできますか	1. はい	2. いいえ
(13) 若い人に自分から話しかけることはありませんか	1. はい	2. いいえ

●外出や社会活動について●

問5. ふだん、買い物、散歩、通院などで外出する頻度はどれくらいですか。(○は1つ)

1. 毎日2回以上	4. 1週間に1回程度	7. ほとんど外出しない
2. 毎日1回	5. 月1～2回程度	
3. 2～3日に1回程度	6. 年に数回程度	

問6. あなたは、次のようなグループや団体に入っていますか。(あてはまるものすべてに○、入っていない場合は「1」に○をつけてください)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. 入っていない | 問7にお進みください |
| 2. 町内会・自治会 | 7. 政治関係の団体や会 |
| 3. 老人会・老人クラブ | 8. 業界団体・同業者団体 |
| 4. 趣味関係のグループ | 9. 宗教関係の団体や会 |
| 5. スポーツ関係のグループやクラブ | 10. その他のグループや団体 |
| 6. ボランティアのグループ | () |

副問6-1. 問6のグループや団体の活動には、合計でどのくらい参加していますか。(○は1つ)

1. 週1回以上
2. 月1～3回
3. 月1回未満
4. この1年間は参加せず

●ご家族・親族や友人・近隣とのつきあいにについて●

問7. 現在、一緒に住んでいる(同じ敷地内に住んでいる)方は、あなたからみてどの続柄の方ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|-------------------------|---------------|--------------|
| 1. 一人暮らし(一緒に住んでいる人はいない) | 5. 子の配偶者(婿、嫁) | 8. 孫 |
| 2. 夫または妻 | 6. あなたの父母 | 9. その他(具体的に) |
| 3. 息子 | 7. 配偶者の父母 | |
| 4. 娘 | | |

問8. 別居のご家族や親戚と、会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------------|------------|--------------|
| 1. 週に6、7回(ほぼ毎日) | 4. 週に1回くらい | 7. 月に1回より少ない |
| 2. 週に4、5回 | 5. 月に2、3回 | 8. まったくない |
| 3. 週に2、3回 | 6. 月に1回くらい | 9. いない |

問9. 別居のご家族や親戚と、電話で話すことはどのくらいありますか。

電子メールやファックスでのやりとりも含みます。(○は1つ)

- | | | |
|-----------------|------------|--------------|
| 1. 週に6、7回(ほぼ毎日) | 4. 週に1回くらい | 7. 月に1回より少ない |
| 2. 週に4、5回 | 5. 月に2、3回 | 8. まったくない |
| 3. 週に2、3回 | 6. 月に1回くらい | 9. いない |

問10. 友人やご近所の方と、会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------------|------------|--------------|
| 1. 週に6、7回(ほぼ毎日) | 4. 週に1回くらい | 7. 月に1回より少ない |
| 2. 週に4、5回 | 5. 月に2、3回 | 8. まったくない |
| 3. 週に2、3回 | 6. 月に1回くらい | |

問11. 友人やご近所の方と、電話で話すことはどのくらいありますか。

電子メールやファックスでのやりとりも含みます。(○は1つ)

- | | | |
|-----------------|------------|--------------|
| 1. 週に6、7回(ほぼ毎日) | 4. 週に1回くらい | 7. 月に1回より少ない |
| 2. 週に4、5回 | 5. 月に2、3回 | 8. まったくない |
| 3. 週に2、3回 | 6. 月に1回くらい | |

問12. あなたとまわりの人の「たすけあい」についておうかがいします。あてはまる番号すべてに○をつけてください。あてはまる人がいない場合は「7. いない」に○をつけてください。

(1) あなたの心配事や愚痴(ぐち)を聞いてくれる人

- | | | | |
|--------|-----------|--------------|-------|
| 1. 配偶者 | 2. 同居の子ども | 3. 別居の子どもや親戚 | 4. 近隣 |
| 5. 友人 | 6. その他() | 7. いない | |

(2) あなたが病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人

- | | | | |
|--------|-----------|--------------|-------|
| 1. 配偶者 | 2. 同居の子ども | 3. 別居の子どもや親戚 | 4. 近隣 |
| 5. 友人 | 6. その他() | 7. いない | |

問13. あなたの住んでいる地域についておうかがいします。あなたは、お住まいの地域(同じ町内会くらいの範囲)の人々についてどのように思っていますか。(1つずつ○)

	そう思う	どちらかというところはない	どちらかというところはない	どちらかというところはない	そう思わない
(1) お住まいの地域の人々は信頼できる	1	2	3	4	5
(2) お住まいの地域の人々は結束が強い	1	2	3	4	5
(3) お住まいの地域の人々は喜んで近所の人を手助けする	1	2	3	4	5
(4) お住まいの地域の人々はお互いによりよくいていない	1	2	3	4	5
(5) お住まいの地域の人々は同じ価値観をあまり共有していない	1	2	3	4	5

問14. 普段の生活のなかで、あなたの感じている気持ちを教えてください。(1つずつ○)

	あほてはまらない	あほてはまらない	あほてはまらない	あほてはまらない	あほてはまらない
(1) 自分は幸せだと感じることが多い	1	2	3	4	5
(2) 何か新しいことを学んだり、始めたいと思う	1	2	3	4	5
(3) 自分は何か他人や社会のために役立っていると思う	1	2	3	4	5
(4) ところにゆとりがある	1	2	3	4	5
(5) 色々なものに興味がある	1	2	3	4	5
(6) 自分の存在は、何かや、誰かのために必要だと思う	1	2	3	4	5
(7) 生活がゆたかに充実している	1	2	3	4	5
(8) 自分の可能性を伸ばしたい	1	2	3	4	5
(9) 自分は誰かに影響を与えていると思う	1	2	3	4	5

●食欲について●

問 15. ここ1ヵ月間の食生活を思い出し、それぞれあてはまる番号に1つずつ○をつけてください。

(1)食欲はありますか？

1. ほとんどない 2. あまりない 3. ぶつう
4. ある 5. とてもある

(2)食事を、どのくらい食べると満腹感を感じますか？

1. 数口で満腹 2. 3分の1ほどで満腹 3. 半分ほどで満腹
4. ほとんど食べて満腹 5. 満腹になることはほとんどない

(3)食事の味はいかがですか？

1. とてもまずい 2. おいしくない 3. ぶつう
4. おいしい 5. とてもおいしい

(4)食事は、1日何回食べますか？

1. 1日1回未満 2. 1日1回 3. 1日2回
4. 1日3回 5. 1日4回以上

●かかりつけ歯科について●

問 16. かかりつけ歯科医院はありますか。(○は1つ)

1. ある 2. ない

問 17. 最後に歯科医院を受診されたのはいつですか。(最も近いものに1つ○をつけてください)

1. 1ヶ月以内 2. 3ヶ月以内 3. 6ヶ月以内
4. 1年以内 5. 1年以上

問 18. 過去1年間に歯科医院を受診した際、どんな治療をされましたか。(あてはまるものを全てに○をつけてください)

1. 定期健診 2. むし歯 3. 歯周病
4. 入れ歯(作製・調整) 5. その他() 6. 受診していない

●あなたご自身のことについて●

問 19. あなたの性別と年齢を教えてください。

1. 男性 2. 女性 () 歳

問 20. あなたは、現在、収入を伴う仕事(パート・アルバイト、家業の手伝いを含む)をしていますか。(○は1つ)

1. 週に35時間以上働いている
2. 短時間(週35時間未満)、または不定期に働いている
3. 仕事はしていないが、仕事を探している
4. 仕事はしておらず、探していない

問 20で「1～2」と答えた方のみ

副問 20-1. 今の仕事に「いきがい」を感じていますか。(○は1つ)

1. とても感じる 3. あまり感じない
2. まあまあ感じる 4. まったく感じない

問 21. あなたの世帯の、今の暮らし向きはいかがですか。(○は1つ)

1. 非常にゆとりがある 4. やや苦労している
2. ややゆとりがある 5. 非常に苦労している
3. どちらともいえない

問 22. あなたは現在、介護保険制度の要介護認定を受けていますか。(○は1つ)

1. 受けていない または 自立 4. 要介護1 7. 要介護4
2. 要支援1 5. 要介護2 8. 要介護5
3. 要支援2 6. 要介護3

問 23. あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。(○は1つ)

1. ある 2. ない

問 24. 現在、以下の医療介護サービスを利用されていますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。(利用していない場合は「○」に○をつけてください)

0. 利用していない 7. 短期入所(ショートステイ)
1. 通院 8. 高齢者配食サービス
2. 訪問診療・住診 9. 日常生活用具給付(貸与)
3. 後期高齢者医療健康診査(健診) 10. 高齢者緊急通報システム
4. 訪問看護 11. ひどいぐらし高齢者見守りネットワーク
5. 訪問介護(ホームヘルプ) 12. 高齢者電話訪問
6. 通所介護・通所リハビリテーション 13. その他()

問 25. 以下の質問ごとに、「はい」または「いいえ」でお答えください。

(1) バスや電車で 1 人で外出していますか。	1. はい	2. いいえ
(2) 日用品の買物をしていますか。	1. はい	2. いいえ
(3) 預貯金の出し入れをしていますか。	1. はい	2. いいえ
(4) 友人の家を訪ねていますか。	1. はい	2. いいえ
(5) 家族や友人の相談に乗っていますか。	1. はい	2. いいえ
(6) 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか。	1. はい	2. いいえ
(7) 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。	1. はい	2. いいえ
(8) 15 分位続けて歩いていきますか。	1. はい	2. いいえ
(9) この 1 年間に転んだことがありますか。	1. はい	2. いいえ
(10) 転倒に対する不安は大きいですか。	1. はい	2. いいえ
(11) 6 ヶ月間で 2~3kg 以上の体重減少がありましたか。	1. はい	2. いいえ
(12) 身長 () cm 体重 () Kg		
(13) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	1. はい	2. いいえ
(14) お茶や汁物等でむせることがありますか。	1. はい	2. いいえ
(15) 口の渇きが気になりますか。	1. はい	2. いいえ
(16) 週に 1 回以上は外出していますか。	1. はい	2. いいえ
(17) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	1. はい	2. いいえ
(18) 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか。	1. はい	2. いいえ
(19) 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしますか。	1. はい	2. いいえ
(20) 今日が何月何日かわからない時がありますか。	1. はい	2. いいえ
(21) (ここ 2 週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	2. いいえ
(22) (ここ 2 週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなりました	1. はい	2. いいえ
(23) (ここ 2 週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じる	1. はい	2. いいえ
(24) (ここ 2 週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	2. いいえ
(25) (ここ 2 週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	2. いいえ

問 26. 今後の生活について、次のようなことでどのくらい不安がありますか。

(各項目0は1つ)

	大いに不安がある	やや不安がある	あまり不安はない	不安はない
(1) 泥棒に入られる、詐欺にあうなど、犯罪に巻き込まれること	1	2	3	4
(2) 急に身が震くなったり、けがをして動けないうつぎに、助けを呼ぶこと	1	2	3	4
(3) 地震・台風などの災害にあうこと	1	2	3	4
(4) 生活費、医療費、介護費用がかさむこと	1	2	3	4
(5) 介護が必要になったとき、十分な介護サービスが受けられないこと	1	2	3	4
(6) 友達や知り合いが少なくなること	1	2	3	4
(7) 体の状態が悪くなったり、認知症になること	1	2	3	4
(8) 地域やまわりから孤立すること	1	2	3	4

<同意書> 最後に、こちらへご記入をお願いします。

「都市高齢者の社会・経済・健康格差を乗り越える研究」研究班

リーダー 大淵 修一殿

本アンケートの学術目的での使用に同意します。

平成 30 年 月 日

本人氏名 _____

以上で調査は終わります。長い間ご協力ありがとうございました。
お手数ですが、記入漏れがないか、今一度お確かめください。

問1. 普段歩く時に、杖や歩行器を使っていますか。(○は1つ)

1. 使っている 2. 使っていない 3. 全く歩行できない

問2. 散歩を定期的に行っていますか。1週間に何日くらい行っていますか。(○は1つ)

1. 毎日 2. 5～6日 3. 2～4日

4. 1日以下 5. 散歩はしていない

問3. 軽い体操を定期的に行っていますか。1週間に何日くらい行っていますか。(○は1つ)

1. 毎日 2. 5～6日 3. 2～4日

4. 1日以下 5. 軽い運動はしていない

問4. 散歩と、軽い体操以外で、運動・スポーツなどを定期的に行っていますか。1週間に何日くらい行っていますか。(○は1つ)

1. 毎日 2. 5～6日 3. 2～4日

4. 1日以下 5. 運動・スポーツはしていない

問5. 趣味やけいこなどをしますか。(○は1つ)

1. よくする 2. ときどきする 3. ほとんどしない

問6. 現在、お酒（アルコール）を飲みますか。(○は1つ)

1. 飲む 2. やめた(1年以上やめた場合) 3. 以前からほとんど飲まない

→①週に何日くらい飲みますか。(○は1つ)

1. 毎日 2. 5～6日 3. 2～4日 4. 1日以下

②1日にどのくらい飲みますか。(○は1つ)

1. 少し 2. 普通 3. たっぶり

※普通量の目安：ビール中1本、ビール中ジョッキ1杯、日本酒1合、ウイスキー2.5杯

問7. 現在、タバコをすっていますか。(○は1つ)

1. すっている 2. やめた(1年以上やめた場合) 3. 以前からすったことがない

→①1日に何本くらい吸いますか。 ②すい始めたのは何歳ですか。

	本位
--	----

	歳
--	---

問8. 同居のご家族にタバコをすっている人はいますか。(あてはまるものすべてに○)

1. いない
2. 夫または妻
5. 子の配偶者(婿、嫁)
8. 孫

3. 息子
6. あなたの父母
7. 配偶者の父母
4. 娘
9. その他(具体的に)

問9. 現在の家族や友人についてうかがいます。(○は1つずつ)

	いない	1人	2人	3人 3~4人	5人 5~8人	9人以上
(1) 少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする家族や親戚は何人いますか？	0	1	2	3	4	5
(2) 少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする友人は何人いますか？	0	1	2	3	4	5
(3) あなたが、個人的な事でも話することができるくらい気軽に感じられる家族や親戚は何人いますか？	0	1	2	3	4	5
(4) あなたが、個人的な事でも話することができるくらい気軽に感じられる友人は何人いますか？	0	1	2	3	4	5
(5) あなたが、助けを求めることができるくらい親しく感じられる家族や親戚は何人いますか？	0	1	2	3	4	5
(6) あなたが、助けを求めることができるくらい親しく感じられる友人は何人いますか？	0	1	2	3	4	5

問10. 以下の5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに○印をつけてください。数値が高いほど精神的健康状態が高いことを示しています。(○は1つずつ)

	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくくない
(1) 明るく、楽しい気分です。	5	4	3	2	1	0
(2) 落ち着いた、リラックスした気分です。	5	4	3	2	1	0
(3) 意欲的で、活動的に過ごした。	5	4	3	2	1	0
(4) ぐっすりと休め、気持ちよく過ごした。	5	4	3	2	1	0
(5) 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。	5	4	3	2	1	0

問11. 日常生活のなかで、尿がもれることがありますか。(○は1つ)

1. ある 2. ない

→どれくらいの頻度で尿がもれますか。(○は1つ)

1. 常に 2. 1日に数回 3. おおよそ1日に1回
4. 1週間に2~3回 5. 1週間に1回 6. 1ヶ月に1~3回
7. 一年に数回

問12. 現在の「排尿」の回数についておうかがいします。日中と夜間（床に入ってからトイレに行く回数をご記入ください。

回/日中 回/夜間

問13. あなたは、同居のご家族の介護をしていますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

→何らかの介護サービスを受けていますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問14. この1年間に配偶者を亡くしましたか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

→①亡くなったのはいつですか。

平成29年 月頃 平成30年 月頃

→②それはあなたにどのくらい予想できましたか。(○は1つ)

1. かなり予想していた 2. 予想していた
3. あまり予想していなかった 4. 全く予想していなかった

問15. この1年間にあなたの両親、兄弟姉妹、子どもの中であなたが亡くなった方がいますか。(○は1つ)

1. いた 2. いなかった

問 16. 日常生活のさまざまな場面で、どのように聞こえますか。

以下のそれぞれの質問の質問の選択肢から当てはまるものを1つだけ選び、○で囲んでください。経験しなかった場合は、「経験なし」を○で囲んでください。

	経験なし	聞き取れる	聞き取れない	聞き取れることが多い	聞き取れないことが多い	聞き取れない
(1) 静かな場所で、家族や友人と1対1で向き合って会話する時、聞き取れる。	0	1	2	3	4	5
(2) 家の外のあまりうるさくないところで会話する時、聞き取れる。	0	1	2	3	4	5
(3) 買い物やレストランで店の人と話すとき、聞き取れる。	0	1	2	3	4	5
(4) うしろから近づいてくる音が、聞こえる。	0	1	2	3	4	5
(5) 電子レンジの「チン」という音など、小さな電子音が聞こえる。	0	1	2	3	4	5
(6) うしろから呼びかけられた時、聞こえる。	0	1	2	3	4	5
(7) 人ごみの中での会話が聞き取れる。	0	1	2	3	4	5
(8) 4、5人の集まりで、話が聞き取れる。	0	1	2	3	4	5
(9) 小声で話された時、聞き取れる。	0	1	2	3	4	5
(10) テレビのドラマを、周りの人々とちょうどよい大きさを聞いていてる時、聞き取れる。	0	1	2	3	4	5

質問はこれで終わりです
スタッフにお声がけください。

【既往歴】

1. 治療中に○印：医に○印→医療機関で、内服、点眼、注射、処置等の治療
他に○印→鍼、灸、あんま、マッサージ、指圧、接骨院、整体療法等で処理
2. 管理中に○印：医療機関で、検査のみ、栄養指導、生活療法、その他の指導等

◆ 『次の病気にかかったことがありますか。または、現在治療していますか』
《各病名の「0. なし」「1. あり」どちらかに必ず○印。「1. あり」の場合は、発病年齢を記入し、
病型、状況・対処に○印》

1. 高血圧

0. なし 1. あり → () 歳発病 (1. 治療中 (医・他) 2. 管理中 3. 治療 4. 放置・中断)

2. 脳卒中

0. なし 1. あり → () 歳発病 (1. 治療中 (医・他) 2. 管理中 3. 治療 4. 放置・中断)
→ 病型 (1. 脳出血 2. 脳梗塞 3. くも膜下出血 4. その他の脳卒中)

3. 心臓病

0. なし 1. あり → () 歳発病 (1. 治療中 (医・他) 2. 管理中 3. 治療 4. 放置・中断)
→ 病型 (1. 狭心症 2. 急性心筋梗塞 3. うっ血性心不全 4. 大動脈瘤
5. 不整脈 (ペースメーカーをきむ) 6. その他の循環系の病気 (弁膜症など))

4. 糖尿病

0. なし 1. あり → () 歳発病 (1. 治療中 (医・他) 2. 管理中 3. 治療 4. 放置・中断)

5. 高脂血症 (高コレステロール・高中性脂肪)

0. なし 1. あり → () 歳発病 (1. 治療中 (医・他) 2. 管理中 3. 治療 4. 放置・中断)

6. 骨粗鬆症

0. なし 1. あり → () 歳発病 (1. 治療中 (医・他) 2. 管理中 3. 治療 4. 放置・中断)

7. 貧血 (現在通院中のみ)

0. なし 1. あり → (1. 治療中 (医・他) 2. 管理中 3. 治療 4. 放置・中断)

8. 慢性腎不全

0. なし 1. あり → () 歳発病 (1. 治療中 (医・他) 2. 管理中 3. 治療 4. 放置・中断)
→ 透析 1. はい 2. いいえ

9. 肺炎 (60 歳以降)

0. なし 1. あり → () 歳発病 (1. 治療中 (医・他) 2. 管理中 3. 治癒 4. 放置・中断)
 → 肺炎による入院回数 () 回

10. 肺炎を除く 37.5 度以上の風邪症状 (過去 1 年間)

0. なし 1. あり → () 回

11. 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) (肺炎腫)

0. なし 1. あり → () 歳発病 (1. 治療中 (医・他) 2. 管理中 3. 治癒 4. 放置・中断)

12. 変形性関節症

0. なし 1. あり → () 歳発病 (1. 治療中 (医・他) 2. 管理中 3. 治癒 4. 放置・中断)
 → 病型
 1. 膝関節 2. 股関節 3. 足関節 4. 肩関節 5. 肘関節
 6. 手指関節 7. 手指関節 8. その他 ()

13. 脊柱管狭窄症

0. なし 1. あり → () 歳発病 (1. 治療中 (医・他) 2. 管理中 3. 治癒 4. 放置・中断)
 → 箇所
 1. 首 2. 背中 3. 腰 4. その他 ()

14. 骨折歴 (60 歳以降)

0. なし 1. あり → () 歳骨折
 → 部位
 1. 大腿部頸部 (股関節) 2. その他の大腿 3. 下腿 4. 足 5. 背中
 6. 腰 7. 腕 8. 腕 9. 手 10. その他 ()
 → () 歳骨折
 部位
 1. 大腿部頸部 (股関節) 2. その他の大腿 3. 下腿 4. 足 5. 背中
 6. 腰 7. 腕 8. 腕 9. 手 10. その他 ()

15. 悪性新生物

0. なし 1. あり → () 歳発病 (1. 治療中 (医・他) 2. 管理中 3. 治癒 4. 放置・中断)
 → 部位
 1. 胃 2. 大腸 3. 食道 4. 肝臓 5. 胆嚢・胆道 6. 膵臓
 7. 肺 8. 子宮 9. 乳房 10. 前立腺 11. 腎臓 12. 白血病
 13. 悪性リンパ腫 14. その他 ()

16. うつ病

0. なし 1. あり → () 歳発病 (1. 治療中 (医・他) 2. 管理中 3. 治癒 4. 放置・中断)

(介護保険について)

◆ 『平成 12 年 4 月より施行された介護保険の認定申請をしたことがありますか』

1. あり 2. なし
 → 申請の結果は → (1. 認定された 2. 認定されなかった)
 ① 最初に認定されたのは → 平成 年 月

② その時の認定は (○で囲んでください)

7. 総合事業対象者 *
 0. 要支援 1 (旧要支援含む) 6. 要支援 2
 1. 要介護 1 2. 要介護 2 3. 要介護 3 4. 要介護 4 5. 要介護 5
 9. 不明

③ 現在の認定は (○で囲んでください)

7. 総合事業対象者 *
 0. 要支援 1 6. 要支援 2
 1. 要介護 1 2. 要介護 2 3. 要介護 3 4. 要介護 4 5. 要介護 5
 8. 認定解除
 9. 不明

* 元気力 (生活機能) チェックシートで生活機能低下が認められて日常生活支援サービスを利用されている方従来の要支援 1、2 に代わる新しい区分です。本人が確実に把握している場合以外は、要支援としてください。

◆現在、次の薬を使用していますか（各項目ひとつだけ○印）。
《医療機関で処方された薬》

- | | | | |
|--------------------------------|--------|---------|---------|
| 1. 抗炎症・鎮痛薬（内服） | 0. いいえ | 1. 1年未満 | 2. 1年以上 |
| 2. ステロイド薬（内服） | 0. いいえ | 1. 1年未満 | 2. 1年以上 |
| 3. 骨粗鬆症の薬（内服・注射） | 0. いいえ | 1. 1年未満 | 2. 1年以上 |
| 4. 睡眠導入剤 | 0. いいえ | 1. 1年未満 | 2. 1年以上 |
| 5. 抗不安剤 | 0. いいえ | 1. 1年未満 | 2. 1年以上 |
| 6. 血圧降下剤 | 0. いいえ | 1. 1年未満 | 2. 1年以上 |
| 7. 消化器用薬 | 0. いいえ | 1. 1年未満 | 2. 1年以上 |
| 8. 抗うつ剤 | 0. いいえ | 1. 1年未満 | 2. 1年以上 |
| 9. 認知症の薬（内服・貼付） | 0. いいえ | 1. 1年未満 | 2. 1年以上 |
| 10. 糖尿病の薬（内服・自己注射） | 0. いいえ | 1. 1年未満 | 2. 1年以上 |
| 11. 抗凝固薬・抗血小板薬
（血をさらさらにする薬） | 0. いいえ | 1. 1年未満 | 2. 1年以上 |
| 12. 高脂血症の薬 | 0. いいえ | 1. 1年未満 | 2. 1年以上 |

◆薬は何種類服用していますか。

- | | | | |
|--------|----------|--------|--------|
| 0. なし | 1. 1種類 | 2. 2種類 | 3. 3種類 |
| 4. 4種類 | 5. 5種類以上 | | |

◆この処方書は昨年・同時期と同じですか。
（この1年で、処方書の内容が変わりましたか）《ジェネリックに変更の場合は「いいえ」》

- | | |
|--------|-------|
| 0. いいえ | 1. はい |
|--------|-------|

◆現在、サプリメントを飲んでいますか。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 飲んでいる | 2. 飲んでいない |
|----------|-----------|

→どんな種類を飲んでいますか。

- | | | |
|--------------|----------|--------------|
| 1. ビタミンA | 2. ビタミンC | 3. ビタミンK |
| 4. グルコサミン | 5. コラーゲン | 6. ヒアルロン酸 |
| 7. 葉酸 | 8. 亜鉛 | 9. コエンザイムQ10 |
| 10. その他具体的に（ | | ） |

◆簡易栄養状態評価表（MNA-SF）

1. 過去3カ月間に食欲不振、消化器系の問題、咀嚼、嚥下困難などで食事が減少しましたか。

- | |
|---------------|
| 0. 高度の食事量の減少 |
| 1. 中程度の食事量の減少 |
| 2. 食事量の減少なし |

2. 過去3カ月間で体重の減少はありましたか。

- | |
|--------------|
| 0. 3 kg以上の減少 |
| 1. わからない |
| 2. 1～3 kgの減少 |
| 3. 体重減少なし |

3. 運動能力

- | |
|---------------------------|
| 0. 寝たきりまたは車いすを常時使用 |
| 1. ベッドや車いすを離れられるが、外出はできない |
| 2. 自由に外出できる |

4. 精神的なストレスや急性疾患を過去3カ月間に経験しましたか。

- | |
|--------|
| 0. はい |
| 1. いいえ |

5. 神経・精神的問題の有無

- | |
|------------------|
| 0. 高度の認知症またはうつ状態 |
| 1. 中等度の認知症 |
| 2. 精神的問題なし |

1. コピーあり 2. コピーなし 3. 脱落なし

歯科【質問項目】

1. あなたは、普段のご自分のお口の健康について、どのように感じていますか。

1. 非常に健康だと思う 2. まあ健康な方だと思う
3. あまり健康ではない 4. 健康ではない

2. あなたの栄養、歯やお口のことについてお答えください。

(1) 50歳のころと比べて食事の味が分りにくくなりましたか。

(2) 最近、匂いが感じにくくなったと思うことがありますか。

(3) 50歳のころと比べて、フクブクうがいが出来てきたと感じますか。

1. はい 2. いいえ

1. はい 2. いいえ

1. はい 2. いいえ

3. 食べられる固さについて

次にあげる食品を普通に（小さく切ったり、柔らかくしたりせずに）食べられますか。

(1) 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さ

1. はい 2. いいえ

(2) 「生にんじん」、「セロリ」くらいの固さ

1. はい 2. いいえ

(3) 「油あげ」、「白菜つけもの」くらいの固さ

1. はい 2. いいえ

(4) 「ごはん」くらいの固さ

1. はい 2. いいえ

(5) 「バナナ」くらいの固さ

1. はい 2. いいえ

4. あなたの食欲についてお尋ねします。ここ1カ月の生活を思い出して、お答えください。

(1) 空腹感がありますか。

1. めったに感じない

2. たまに感じる

3. 時々感じる

4. よく感じる

5. いつも感じる

(2) 若いころと比べて、食事の味はどうですか。

1. とてもまずい

2. おいしくない

3. 変わらない

4. おいしい

5. とてもおいしい

(3) 食事中に気分が悪くなったり、吐き気を感じることがありますか。

1. いつも感じる

2. よく感じる

3. 時々感じる

4. まれに感じる

5. まったく感じない

(4) 普段、どのような気持ちですか。

1. とても沈んでいる

2. 沈んでいる

3. 沈んでもなく、楽しくもない

4. 楽しい

5. とても楽しい

5. 飲み込みについてお伺いします。0～4のうち、当てはまる番号を1つずつ選び、○をつけてください。

(1). 飲み込みの問題が原因で、体重が減少しましたか。

- 0. 体重は減少していない
- 1. よくわからない
- 2. この3カ月の間で、0～1kg 体重が減少した
- 3. この3カ月の間で、1～3kg 体重が減少した
- 4. この3カ月の間で、3kg以上体重が減少した

(2). 飲み込みの問題が原因で、外食に行きたくないと感じたことがありますか。

- 0. 全くそうは思わなかった
- 1. めったにそうは思わなかった
- 2. ときどきそう思うことがあった
- 3. よくそう思った
- 4. いつもそう思った

(3). 液体を飲み込む時に、余分な努力が必要だと感じますか。

- 0. 全くそうは感じない
- 1. めったにそうは感じない
- 2. ときどきそう感じるがある
- 3. よくそう感じる
- 4. いつもそう感じる

(4). 固形物を飲み込む時に、余分な努力が必要だと感じますか。

- 0. 全くそうは感じない
- 1. めったにそうは感じない
- 2. ときどきそう感じるがある
- 3. よくそう感じる
- 4. いつもそう感じる

(5). 錠剤を飲み込む時に、余分な努力が必要だと感じますか。

- 0. 全くそうは感じない
- 1. めったにそうは感じない
- 2. ときどきそう感じるがある
- 3. よくそう感じる
- 4. いつもそう感じる

アンケートはここまでになります。スタッフにお声がけください。

(6). 飲み込むことが苦痛に感じますか。

- 0. 全くそうは感じない
- 1. めったにそうは感じない
- 2. ときどきそう感じるがある
- 3. よくそう感じる
- 4. いつもそう感じる

(7). 食べる喜びが飲み込みによって影響を受けていると感じますか。

- 0. 全くそうは感じない
- 1. めったにそうは感じない
- 2. ときどきそう感じるがある
- 3. よくそう感じる
- 4. いつもそう感じる

(8). 飲み込む時に食べ物のごどにひっかかる感じがしますか。

- 0. 全くそうは感じない
- 1. めったにそうは感じない
- 2. ときどきそう感じるがある
- 3. よくそう感じる
- 4. いつもそう感じる

(9). 食事をする時に、咳が出ますか。

- 0. 全く出ない
- 1. めったに出ない
- 2. ときどき出ることがある
- 3. よく出る
- 4. いつも出る

(10). 飲み込む時に(精神的な、または身体的な)ストレスを感じますか。

- 0. 全くそうは感じない
- 1. めったにそうは感じない
- 2. ときどきそう感じるがある
- 3. よくそう感じる
- 4. いつもそう感じる

歯科 [測定項目]

1. インプラントの処置をしたことは、ありますか。

- 1. はい
- 2. いいえ

2. 歯の状態

歯式	18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28
咬合 右		①								③		④			⑤	
歯式	48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38
																左

(1) 現在歯数 (ノ)

(2) インプラント (イ) 数

(3) 義歯 (イ) 数

(4) ポンティック (オ) 数

(5) 機能歯数 (1+2+3+4)

【咬合状態の基準】
 1: 現在歯どうし
 2: 現在歯と義歯
 3: 義歯どうし
 4: 咬合なし

(6) 咬合状態

3. 歯科治療受診必要性

- 1. なし
- 2. あり

- ①う蝕
- ②歯周炎
- ③義歯
- ④その他 ()

4. 粘膜の異常

- 1. なし
- 2. あり

- ①咬傷
- ②口内炎
- ③その他 ()

5. 歯周組織の異常

- 1. なし
- 2. あり

- ①発赤
- ②発熱
- ③腫脹
- ④疼痛
- ⑤機能障害
- ⑥動揺
- ⑦その他 ()

6. 歯垢・デンチャーク

- 1. 殆どない
- 2. 中等度
- 3. 多量

7. 食渣

- 1. 殆どない
- 2. 中等度
- 3. 多量

8. 舌苔

- 1. 殆どない
- 2. 中等度
- 3. 多量

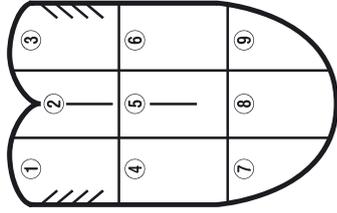
9. 口臭

- 1. ない
- 2. 弱い
- 3. 強い

10. 口腔乾燥

- 1. 正常
- 2. 軽度
- 3. 中程度
- 4. 重度

11. 舌着付着状況



白

12. 口腔湿度 (ムーカス)

1回目 . , 2回目 . , 3回目 .

13. デンタルプレススケール

1. 施行 2. 施行せず

14. 咬筋触診

1. 強い 2. 弱い 3. なし

15. 側頭筋触診

1. 強い 2. 弱い 3. なし

16. 反復唾液嚥下テスト (RSST)

1回目 秒 30秒での回数 回

17. ガム (不可 拒否)

(1) 目視判定 (1 . 2 . 3 . 4 . 5)

(2) 色差計 1回目 (+ . -) .

2回目 (+ . -) .

3回目 (+ . -) .

18. グミ (目視判定)

19. オーラルディアドコネシス (不可 拒否)

パ . 回/秒, タ . 回/秒, カ . 回/秒

20. 舌圧

1回目 . kPa, 2回目 . kPa, 3回目 . kPa

〔採血〕 採血時間 《 1. 午前 2. 午後 》
食後時間 《 1. 空腹（食後14時間以上） 2. 食後 》

同意書

〔OCT〕 右眼 OCT3D 《 1. 実施可 2. 実施不可 》
OCT-A 《 1. 実施可 2. 実施不可 》
左眼 OCT3D 《 1. 実施可 2. 実施不可 》
OCT-A 《 1. 実施可 2. 実施不可 》

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
理事長 井藤英喜殿

私は、「お達者健診」の健診データ使用について、その目的、調査項目、データの処理、研究組織について十分な説明を受けました。また、本調査への協力による利益と不利益も確認した上で、研究協力に同意します。

ただし、この同意はあくまでも私の自由意思によるものであり、不利益を受けず
随時撤回できるものであることを確認します。

平成____年____月____日

氏名_____（自署）

「お達者健診」の健診データ使用について、書面および口頭により説明を行い、
上記のとおり同意を得ました。

説明者氏名_____（自署）

2018年10月(2011年コホート)板橋区お達者健診 アンケート

実施日	受付番号	4ケタ

面接1	面接2	面接3	面接4	点検

白

《アンケート実施状況》

(ひとつだけ○印)

1. 全項目実施
2. 一部未実施
3. 実施不能：拒否
4. 実施不能：入院・入所中
5. 実施不能：長期不在 → どこに ()
→ いままで ()
6. 実施不能：死亡 平成 年 月 日
7. その他 ()
8. 実施不能：短期不在・留守

《アンケート実施方法》

(ひとつだけ○印)

1. 全場面接
2. 訪問面接
3. 電話
4. 郵送
5. 留書
6. その他 ()

《対象者所在》

(ひとつだけ○印)

1. 自宅
2. 病院
3. 老人ホーム
4. その他 ()

《アンケート回答者》

(いくつでも○印)

1. 本人
2. 配偶者
3. 同居の子供で男性
4. 同居の子供で女性
5. その他 ()

問1. ふだん、ご自分で健康だと思われませんか。

(ひとつだけ○印)

1. 非常に健康だと思う 3. あまり健康ではない
2. まあ健康な方だと思う 4. 健康ではない

問2. この1年間(昨年10月1日～今年9月末日まで)に治療のために入院したことがありますか。

《検査入院は含めない》

(ひとつだけ○印)

1. ある 2. ない

→④入院したのはいつですか。

- a. 平成29年 月 日頃 月頃 日頃
b. 平成30年 月 日頃 月頃 日頃

問3. ふだん体の痛いところはどこですか (痛みの程度はいかがですか)。

(各項目ひとつだけ○印)

- ④ 腰 0. なし 1. あり

(ひとつだけ○印)

- 1. 軽い痛み 2. 中くらいの痛み 3. 強い痛み

過去1ヶ月間にありましたか。

1. ある 2. ない

過去1年間にありましたか。

1. ある 2. ない

- ⑥ 膝 0. なし 1. あり

(ひとつだけ○印)

- 1. 軽い痛み 2. 中くらいの痛み 3. 強い痛み

過去1ヶ月間にありましたか。

1. ある 2. ない

過去1年間にありましたか。

1. ある 2. ない

問4. この1年間(昨年10月1日～今年9月末日まで)に転んだことがありますか。

(ひとつだけ○印)

1. 転んだことがある 2. 転んだことがない

→④この1年間に何回転びましたか。

(○印と数字を記入)

- a. 1年間に1回転んだ → 0 | 1 回
b. 1年間に2回以上転んだ → | 回 ※無数(数えきれない) = 9 | 9 とする。
《次の⑥以降は、最もひどく転んだ時についての質問です。》

→⑥転んだのはいつですか (転倒回数2回以上の場合: 最もひどく転んだのは、いつですか)。

(○印と数字を記入)

(平成29年10月1日から平成30年9月30日までの期間)

- a. 平成29年 月 日頃 日頃 日頃 日頃
b. 平成30年 月 日頃 月 日頃

→⑦転んだ場所はどこですか。

(ひとつだけ○印→具体的に記入)

1. 家の中
(庭先などの敷地内を含む) → 具体的な場所 ()
2. 家の外

→⑧その時、ケガをしましたか。

(いくつでも○印)

1. 何もなかった
2. すり傷・切り傷 3. 打撲 4. ねんざ
5. 縫うことが必要な程のケガ 6. 骨折 7. 気を失った
8. その他(具体的に)

→⑨骨折やケガをした部位は、どこですか。

- 骨 折

(いくつでも○印)

1. 大腿骨頸部(股関節) 5. 背中 9. 手(手首より先)
2. その他の大腿 6. 腰 10. その他 ()
3. 下腿(ヒザからスネまで) 7. 胸(肋骨を含む) ()
4. 足(カルブシより下) 8. 腕(肩から手首まで)

- 骨折以外のケガ

(いくつでも○印)

1. 頸 6. 上肢全体 11. 膝
2. 肩甲骨 7. 背部 12. 足首・足指
3. 肩関節 8. 腰 13. 下肢全体
4. 肘 9. 臀部 14. その他 ()
5. 手首・指 10. 股関節

問5. 日常の移動能力は、次の項目のうちどれですか。あてはまる番号をひとつだけお答えください。

《 実行しようとするば、まだ行える能力がある番号 》
《 歩行補助具を用いてもよい 》

(ひとつだけ○印)

1. 自転車・車・バス・電車を使って、ひとりで外出できる
2. 家庭内および隣近所では、ほぼ不自由なく動き活動できるが、ひとりで遠出はできない
3. 少しは動ける（庭先に出てみる、小鳥の世話をしたり、簡単な縫い物などをとするという程度）
4. 起きてはいるが、あまり動けない（床からはなれない時間の方が多い）
5. 寝たり起きたり（床は常時敷いてある。トイレ、食事は起きてくる）

問5. で2～5と回答した方のみ

(各項目ひとつだけ○印)

- ① 自分ひとりで歩けますか。
 - 1. 普通（ゆっくりに歩ける。杖使用可）
 - 2. 物につかまれば歩ける。介助されれば歩ける
 - 3. 歩行不能・歩けない
- ② 食事を自分で食べられますか。
 - 1. 普通（特別な配慮はいらない）
 - 2. 家族が魚をほぐすとか、肉を細かく切っておくなど、食べやすくしておく必要がある
 - 3. 自分では食べられない
- ③ 自分ひとりで入浴できますか。
 - 1. 普通（特別な配慮はいらない）
 - 2. 浴槽の出入り、あるいは洗うのを一部介助
 - 3. 全面介助、もしくは清拭だけ
- ④ 自分で着替えができますか。
 - 1. 普通（時間をかければ自分で着られる）
 - 2. ボタンかけ、帯などについては介助
 - 3. 全面介助・着替えられない
- ⑤ 自分ひとりでトイレに行って、用をたすことができますか。
 - 1. 普通（特別な配慮はいらない・トイレ内の手すりなどの工夫は可）
 - 2. 介助されればトイレに行って用をたせる・ポータブルトイレを使用・その他一部の介助や補助が必要
 - 3. 常時、おむつを使用や床（ベット）の上での排泄

問6. 日常のより活動的な生活機能についてお答えください。これから読み上げる項目ごとに、「はい」か「いいえ」でお答えください。

《A・B・C・D・F・K・Oは、普段行っていないなくても、行える能力がある場合は、「はい」に○印》

(各項目ひとつだけ○印)

- ① 携帯電話を使うことができますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------
- ② ATMを使うことができますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------
- ③ ビデオやDVDプレイヤーの操作ができますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------
- ④ 携帯電話やパソコンのメールができますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------
- ⑤ 外国のニュースや出来事に関心がありますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------
- ⑥ 健康に関する情報の信ぴょう性について判断できますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------
- ⑦ 美術品、映画、音楽を鑑賞することができますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------
- ⑧ 教育・教養番組を視聴していますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------
- ⑨ 詐欺、ひったくり、空き巣等の被害にあわないように対策をしていますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------
- ⑩ 生活の中でちょっとした工夫をすることができますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------
- ⑪ 病人の看病ができますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------
- ⑫ 孫や家族、知人の世話をしていますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------
- ⑬ 地域のお祭りや行事などに参加していますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------
- ⑭ 町内会・自治会で活動していますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------
- ⑮ 自治会やグループ活動の世話役や役職を引き受けることができますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------
- ⑯ 奉仕活動やボランティア活動をしていますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問7. 以下の質問にお答えください。(各項目ひとつだけ○印)

① 4.5kg くらいものを持ち上げたり運んだりするのはどのくらいむずかしいですか？

- (各項目ひとつだけ○印)
1. まったくむずかしくない
 2. いくらかむずかしい
 3. とてもむずかしい、または、できない

② 部屋の中を歩くことはどのくらいむずかしいですか？

1. まったくむずかしくない
2. いくらかむずかしい
3. とてもむずかしい、杖などが必要、または、できない

③ ベッドや椅子から立ち上がることはどのくらいむずかしいですか？

1. まったくむずかしくない
2. いくらかむずかしい
3. とてもむずかしい、または、介助が必要

④ 10 段くらいの階段をのぼることはどのくらいむずかしいですか？

1. まったくむずかしくない
2. いくらかむずかしい
3. とてもむずかしい、または、できない

⑤ 過去1年間に何回程度転びましたか？

1. まったくない
2. 1～3回
3. 4回以上

問8. 日常の動作能力についてお答えがいきます。これから読み上げる項目ごとに、あてはまる番号をお答えください。

(各項目ひとつだけ○印)

1. 普通 (会話やテレビに不自由しない)
2. 大きい声でないと会話できない
3. ほとんど聞こえない

④ 耳は普通に聞こえますか。
(補聴器を使った状態でよい)

⑥ ふだん、補聴器を使っていますか。

1. 日常補聴器を使用 (必要時は常に使う。持ち歩く)
2. 時々使っている
3. 使っていない

⑥ 目は普通に見えますか。
(眼鏡を使った状態でよい)

1. 普通 (本が読める)
2. 1m くらい離れていて、顔を見てその人が誰かわかる程度
3. ほとんど見えない

⑥ ふだん、眼鏡を使っていますか。

1. 日常眼鏡を使用
(必要時には常に使う。持ち歩く)
2. 使用しない・たまに使用する

問9. 日常の生活についてお答えがいきます。これから読み上げる項目ごとに「はい」か「いいえ」でお答えください。

① 誰かと毎日会話をしていますか。

1. はい
2. いいえ

② 家族や友人の役に立っていると思うことがありますか。

1. はい
2. いいえ

③ 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか。

1. はい
2. いいえ

④ 一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか。

1. はい
2. いいえ

⑤ 家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか。

1. はい
2. いいえ

⑥ 親しくお話ができる近所の人はいいますか。

1. はい
2. いいえ

⑦ 近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいいますか。

1. はい
2. いいえ

⑧ あなたのまわりに、ちょっとした用事や留守番を頼める人はいいますか。

1. はい
2. いいえ

問10. あなたは、次の活動を1週間にどれくらい行いましたか。(各項目ひとつだけ○印)

	ほとんど毎日	2日に1回	週に1〜2回	ほとんどしない
1. 屋内の家事 (例 炊事、洗濯、掃除、食器洗いなど)	1	2	3	4
2. 屋外の家事 (例 日用品の買い物、庭の手入れ、植物の世話、家屋の修繕など)	1	2	3	4
3. おしゃれ (例 外出着に着替える、化粧、ひげそり・手入れ、整髪など)	1	2	3	4
4. テレビ視聴 (DVD、ネット配信番組、パソコンや携帯電話でのインターネットを含む)	1	2	3	4
5. ラジオ聴取 (作業中、移動中の聴取も含む)	1	2	3	4
6. ゲーム (例 将棋、囲碁、麻雀、テレビゲーム、携帯ゲーム、パズルゲームなど)	1	2	3	4
7. キャンプ (例 パチンコ、競馬、競艇、競輪など)	1	2	3	4
8. ショッピング (例 衣類、趣味の道具、書籍、家具、家電などの日用品以外の買い物)	1	2	3	4
9. 友人・知人、同居していない親族との直接的な交流 (例 会話や食事、相談のするなど)	1	2	3	4
10. 友人・知人、同居していない親族との間接的な交流 (例 手紙、電話、メール、スカイプなど)	1	2	3	4
11. 身体活動を伴う趣味・余暇活動 (例 テニス、ランニング、ダンス、ウォーキング、体操など)	1	2	3	4
12. 比較的身体活動を伴わない趣味・余暇活動 (例 お茶、お花、読書、音楽鑑賞・演奏、歌唱、学習活動、パソコン作業など)	1	2	3	4
13. 地域・ボランティア活動 (地域行事、自治会活動、老人会を含む)	1	2	3	4
14. 収入を伴う仕事 (パート、アルバイト、非常勤職員、臨時職員、シルバー人材派遣を含む)	1	2	3	4
15. 孫、親戚や近隣の子どもの世話 (例 勉強を教える、一緒に遊ぶ、一緒にてかける、送り迎えなど)	1	2	3	4
16. 介護 (例 身の回りの世話、食事の世話、通院などの付き添いなど)	1	2	3	4
17. 動物の世話 (例 散歩、食事の準備、一緒に遊ぶ、毛づくろいなど)	1	2	3	4
18. 通院 (歯科医院、鍼灸、整骨院、マッサージを含む)	1	2	3	4
19. 自動車・バイクの運転 (自転車は除く)	1	2	3	4
20. 公共交通機関の利用 (例 電車、バス、タクシーなど)	1	2	3	4

問11. 食事に関することについて、おうかがいします。

これから読み上げる食べ物を、どのくらいの頻度で食べていますか?
《ここ1週間ぐらいの状況について質問する》
(各項目ひとつだけ○印)

㊸魚介類 (生鮮・加工品・全ての魚や貝類です)	1. ほとんど毎日	2. 二日に一回	3. 一週間に一、二回	4. ほとんど食べない
㊹肉類 (生鮮・加工品・全ての肉類です)	1. ほとんど毎日	2. 二日に一回	3. 一週間に一、二回	4. ほとんど食べない
㊺卵 (鶏卵、うずらなどの卵で、魚の卵は除きます。○と記入)	1. ほとんど毎日	2. 二日に一回	3. 一週間に一、二回	4. ほとんど食べない
㊻牛乳 (コーヒー牛乳やフルーツ牛乳は除きます)	1. ほとんど毎日	2. 二日に一回	3. 一週間に一、二回	4. ほとんど飲まない
㊼大豆製品 (豆腐・納豆など大豆を使った食品です)	1. ほとんど毎日	2. 二日に一回	3. 一週間に一、二回	4. ほとんど食べない
㊽緑黄色野菜 (にんじん・ほうれん草・かぼちゃ・トマトなど色の濃い野菜です)	1. ほとんど毎日	2. 二日に一回	3. 一週間に一、二回	4. ほとんど食べない
㊾海藻 (生・干物を問いません)	1. ほとんど毎日	2. 二日に一回	3. 一週間に一、二回	4. ほとんど食べない
㊿いも類	1. ほとんど毎日	2. 二日に一回	3. 一週間に一、二回	4. ほとんど食べない
①果物 (生鮮・缶詰を問いません。トマトは含みません。○と記入)	1. ほとんど毎日	2. 二日に一回	3. 一週間に一、二回	4. ほとんど食べない
②油脂類 (油炒め・パンにぬるバターやマーガリンなど、油を使う料理の回数です)	1. ほとんど毎日	2. 二日に一回	3. 一週間に一、二回	4. ほとんど食べない

問12. 外食の頻度はどのくらいですか。

(ひとつだけ○印)

1. ほとんど利用しない 2. 週2〜5回 3. ほとんど毎日

問13. 市販の弁当や惣菜の利用頻度はどのくらいですか。

(ひとつだけ○印)

1. ほとんど利用しない 2. 週2〜5回 3. ほとんど毎日

問14. あなたは、健康の維持・増進を目的に行っていることはありますか。(どちらかに○)

1. ある 2. ない **問15へ**

副問14-1. それはどのようなことですか。(○はいくつでも)

1. 定期的な運動 2. 健康的な食事(健康補助食品などを含む)
 3. 趣味活動・就労 4. 十分な睡眠(規則正しい生活)
 5. 定期的に健診を受診 6. その他()

問15. あなたは、ご近所の方との程度おつきあいをされていますか。(○は1つ)

1. お互いに訪問しあう人がいる 2. 立ち話をする程度の人がいる
 3. あいさつをする程度の人がいる 4. つきあいはない

問16. 次のような会・グループにどのくらいの頻度で参加していますか。(○は1つずつ)

	週に1回以上	月に1~3回	年に数回	参加していない
1. 自治会・町会	1	2	3	4
2. 趣味・学習・教養のグループやサークル	1	2	3	4
3. スポーツ関係のグループやクラブ	1	2	3	4
4. ボランティア・市民活動団体・NPO	1	2	3	4
5. 育児サークル	1	2	3	4
6. 子ども支援関係の組織 (PTA・おやしの会・子どものクラブ活動・子ども会等)	1	2	3	4
7. 老人会・老人(高齢者)クラブ	1	2	3	4
8. 同窓会や退職者の会(OB・OG会)	1	2	3	4
9. 業界・同業者団体	1	2	3	4
10. その他の会・グループ 具体的に()	1	2	3	4

問17. 現在参加しているかどうかに関わらず、ご自身にとって**身体的負担が大さい**と感じる地域活動・余暇活動があれば○をつけてください。(○はいくつでも)
 (1~7に身体的負担を感じる活動がない場合は、8に○)

1. 近所つきあい 2. 自治会・町会
 3. 趣味・学習・教養関係のグループ 4. スポーツ関係のグループやクラブ
 5. ボランティア・市民活動の団体・NPO 6. 育児・子ども支援関係の組織
 (PTA・育児サークル・子どものクラブ活動など)
 7. 老人会・老人(高齢者)クラブ 8. 身体的負担を感じる活動はない

問18. 現在参加しているかどうかに関わらず、ご自身にとって**精神的負担が大さい**と感じる地域活動・余暇活動があれば○をつけてください。(○はいくつでも)
 (1~7に精神的負担を感じる活動がない場合は、8に○)

1. 近所つきあい 2. 自治会・町会
 3. 趣味・学習・教養関係のグループ 4. スポーツ関係のグループやクラブ
 5. ボランティア・市民活動の団体・NPO 6. 育児・子ども支援関係の組織
 (PTA・育児サークル・子どものクラブ活動など)
 7. 老人会・老人(高齢者)クラブ 8. 精神的負担を感じる活動はない

問19. つまづくことがありますか。

- (どちらかに○印)
 1. ある 2. ない

問20. 歩く速度が遅くなってきましたか。

- (どちらかに○印)
 1. はい 2. いいえ

《新規 65・66 歳受診および 2017 年未受診者のみ》

問 23. あなたが一番長い期間従事した仕事は、どれにあてはまりますか。
(ひとつだけ○印)

1. 農林漁業
2. 商工サービス業（小売店主・従業員 30 人未満の社長など）
3. 自由業（開業医・芸術家・弁護士など）
4. 内職
5. 管理職（会社・官公庁の課長以上）
6. 専門・技術者（医師、教員、看護師、技師【医療・建築・土木他】など）
7. 事務職（一般事務、会計事務・営業事務など）
8. 労務職（工場【製造・加工・修理他】・集配人、運転手・清掃など）
9. 販売・サービス職（販売員・飲食店員・調理師・介護職・営業職・卸売など）
10. 主婦（夫）
11. 無職
12. その他（ ）

副問 23-1. 上記職業の雇用形態を教えてください。
(ひとつだけ○印)

1. 正規雇用
2. 非正規雇用（フルタイム）
3. 非正規雇用（パートタイム）
4. 自営業・自由業
5. 家族従業
6. その他（ ）

《新規 65・66 歳受診および 2011 年にデータ欠損のある受診者のみ》

問 24. 最後に通った学校は、どれにあてはまりますか。《旧制と新制にご注意ください》
(ひとつだけ○印)

1. 小学校 相当（未就学、中退も含む）
旧制：尋常小学校、国民学校（初等科）
新制：小学校
2. 中学校 相当
旧制：高等小学校、国民学校（高等科）、予科
新制：中学校
3. 高等学校 相当
旧制：実業学校、中学校、高等女学校（女学校）、師範学校、青年師範学校、青年学校
新制：高等学校
4. 大学・短大・専門学校 相当
旧制：大学、高等学校、専門学校、高等師範学校、女子高等師範学校、実業専門学校
新制：大学、短期大学、高等専門学校、専門学校（高卒後）

《新規 65・66 歳受診および 2011 年にデータ欠損のある受診者のみ》

問 25. 学校には、何年間通いましたか。
(数字を記入)

通学したのは、合計で 年間で 年（なし=0） × 月（ ） 歳～

《一般面接はここまで》

問 21. (働いている方も含めて全員に) あなたは現在、仕事(就職・転職先)を探していますか。
(ひとつだけ○印)

1. 仕事を探している
2. 仕事を探していない

問 22. あなたの現在の主な職業を教えてください。
(ひとつだけ○印)

1. 管理的職業（会社・団体役員、管理職の公務員等）
2. 専門的・技術的職業（教員、医療職、技術者等）
3. 事務（一般事務、会計事務、営業事務等）
4. 販売（商品販売、営業職、卸売等）
5. サービス業（理・美容室、調理師、介護職、管理人等）
6. 保安職員（警備員、警察、消防官、自衛官等）
7. 農林漁業（農業、畜産、林業、漁業等）
8. 生産工程（機械整備・修理、製造・加工等）
9. 輸送・機械運転（鉄道、バス、タクシー、船舶、航空等）
10. 建設・採掘（電気工事、土木作業、大工等）
11. 運搬・清掃・包装等（配運員、建物清掃、ごみ処理等）
12. その他（ ）
13. 主婦・主夫（パートタイム従業者）
14. 主婦・主夫（専業）
15. 学生
16. 無職（主婦・主夫を除く） ↓

「1～12」とお答えの方は、
副問 22-1.2 にお進みください。

「13～16」とお答えの方は、
問 23. にお進みください。

副問 22-1. 上記職業の雇用形態を教えてください。
(ひとつだけ○印)

1. 正規雇用
2. 非正規雇用（フルタイム）
3. 非正規雇用（パートタイム）
4. 自営業・自由業
5. 家族従業
6. その他（ ）

副問 22-2. あなたが、現在働いている理由は何ですか。
(○はいくつでも)

1. 生活のための収入が欲しい
2. 社会貢献・社会とのつながり
3. 借金の返済のため
4. 時間に余裕があるから
5. 小遣い程度の収入が欲しい
6. 家族などの勤め
7. 健康のため
8. 生きがいを得たい
9. その他（ ）

〔M.I.N.I., 脳過敏〕

問 26. 次項の質問を読んで、現在のあなたの状態に、もっともよくあてはまると思われる数字をひとつ選び○印をつけてください（各項目ひとつだけ○印）。

質問によっては、気分を害することもあるかと思いますが、ご回答いただけますが、ご回答いただいてよろしいですか？また、途中で回答を中止されても結構です。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 26-1. 過去 2 週間で以下の症状はありましたか？「はい」か「いいえ」を○で囲んでください。

(1) 趣味は楽しめるが、日課は憂うつだ	1. はい	2. いいえ
(2) 体重増加または食欲増進があった	1. はい	2. いいえ
(3) 眠り過ぎだった	1. はい	2. いいえ
(4) 手足が重い感じがした	1. はい	2. いいえ
(5) 他人の意見に影響されやすかった	1. はい	2. いいえ

問 26-2. 過去 2 週間で以下の症状はありましたか？「はい」か「いいえ」を○で囲んでください。

A1 ほとんど 1 日中気分の落ち込みがあった	1. はい	2. いいえ
A2 ほとんどのことに興味がなく、いつもなら楽しめていたことが楽しめなかった	1. はい	2. いいえ

注意：A1、A2 で「はい」に○が一つ以上ある場合は、A3～A9 まで記入。
 (A1、A2 の「はい」に○がない場合、A3～A9 まで記入は不要です)

問 26-3.

A3 体重減少または食欲低下がある	1. はい	2. いいえ
A4 睡眠に問題があった	1. はい	2. いいえ
A5 話し方や動作が鈍くなったり、いらいらした	1. はい	2. いいえ
A6 疲れを感じたり、気力がないと感じた	1. はい	2. いいえ
A7 自分に価値がないと感じたり、罪悪感を感じた	1. はい	2. いいえ
A8 集中したり決断することが難しいと感じた	1. はい	2. いいえ
A9 消えてなくなりたいと思った	1. はい	2. いいえ

問27-A. 以下の項目について右側の選択肢のうち、最も当てはまるものに○をつけてください。

	まったく ない	まれに ある	ときどき	頻繁に	いつも
1. 眠りから覚めた時に、疲れていてすっきりしない感じがする。	0	1	2	3	4
2. 筋肉に硬さや痛みを感じる	0	1	2	3	4
3. 不安発作がある	0	1	2	3	4
4. 歯を食いしばったり、または歯ぎしりをしたりする	0	1	2	3	4
5. 下痢や便秘の問題を抱えている	0	1	2	3	4
6. 普段の生活での動作を行う上で、助けが必要である	0	1	2	3	4
7. 明るい光に過敏である	0	1	2	3	4
8. 身体を動かすと、すぐに疲れる	0	1	2	3	4
9. 全身のあらゆるところに痛みを感じる	0	1	2	3	4
10. 頭痛がある	0	1	2	3	4
11. 膀胱の不快感と排尿時の灼熱感の両方、またはいずれか一方を感じる	0	1	2	3	4
12. よく眠れない	0	1	2	3	4
13. 集中することが難しい	0	1	2	3	4
14. 乾燥肌や痒み、発疹などの皮膚の問題がある	0	1	2	3	4
15. ストレスで身体症状が悪化する	0	1	2	3	4
16. 悲しんだり、または憂鬱な気分になる	0	1	2	3	4
17. 元気が出ない	0	1	2	3	4
18. 首と肩の筋肉が緊張している	0	1	2	3	4
19. 顎に痛みがある	0	1	2	3	4
20. 香水などのある特定の匂いでめまいや吐き気がする	0	1	2	3	4
21. 頻繁に排尿しないといけない	0	1	2	3	4
22. 夜に寝ようとする時、あしに不快感や落ち着かない感じを感じる	0	1	2	3	4
23. 物事を思い出すことが難しい	0	1	2	3	4
24. 子供の頃に心的外傷（トラウマ）を経験した	0	1	2	3	4
25. 骨盤周辺に痛みがある	0	1	2	3	4

問27-B. 医師から下記の疾患の診断を受けたことがありますか？
各診断名の右にある表にチェックをし、診断された年を記入してください。

	はい	いいえ	診断された年
1. むずむず脚症候群	0	1	
2. 慢性疲労症候群	0	1	
3. 線維筋痛症	0	1	
4. 頸関節症	0	1	
5. 偏頭痛もしくは緊張性頭痛	0	1	
6. 過敏性腸症候群	0	1	
7. 化学物質過敏症	0	1	
8. 頭部外傷（鞭打ちを含む）	0	1	
9. 不安発作もしくはパニック発作	0	1	
10. うつ病	0	1	

問28. ここから読み上げる項目に「はい」が「いいえ」でお答えください。
(各項目ひとつだけ○印)

- ① (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。 1. はい 2. いいえ
- ② (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。 1. はい 2. いいえ
- ③ (ここ2週間) 以前は薬にできていたことが今ではおっくうに感じられる。 1. はい 2. いいえ
- ④ (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない。 1. はい 2. いいえ
- ⑤ (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。 1. はい 2. いいえ

白

『長い間ご協力ありがとうございました』

世代間交流・互助の意識と実態に関する調査

＜ご記入にあたってのお願い＞

- ・必ずあて名の方ご本人がお答えください。
- ・ご本人が病気や長期間のご不在などでお答えになれない場合は、恐れ入りますが、調査票の余白などにそのむねお書きいただき、ご回答にならずにそのままご返送ください。
- ・大部分は、当てはまるものの番号に、○をつけていただく形式です。1 つだけ○をつける質問と、当てはまる番号すべてに○をつける質問があります。
- ・ご回答はすべて個人のお名前と切り離して統計的に処理しますので、内容が外部にもれることは決してありません。
- ・ご記入が終わりましたら、同封の封筒に入れ、**10月12日（金）までにご投函**ください。
- ・ご不明な点等ございましたら、下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加と地域保健研究チーム（担当：村山（陽）、小林）

電話：03-3964-3241（内線 4259） 電子メール：sanke@tmig.or.jp

※ お電話は月～金曜日（祝日を除く）の9時半～17時半にお願いします。

平成30年9月

東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム
〈協力〉北区健康福祉部長寿支援課

※ここから調査が始まります※

問 1. このアンケートの記入日（本日）をお答えください。

記入日 平成30年 月 日

●健康づくりについて

問 2. あなたは、健康の維持・増進を目的に行っていることはありますか。（どちらかに○）

1. ある 2. ない **次ページ問3へ**

副問2-1. それはどのようなことですか。（○はいくつでも）

- | | |
|--------------|--------------------------------|
| 1. 定期的な運動 | 2. 健康的な食事（健康補助食品などを含む） |
| 3. 趣味活動・就労 | 4. 十分な睡眠（規則正しい生活） |
| 5. 定期的に健診を受診 | 6. その他（ <input type="text"/> ） |

＜全員にうかがいます＞

●おつきあいや地域活動について

問 3. ふだん、外出する頻度はどれくらいですか。外出目的は問いませんが、庭先のみやゴミ出し程度は含みません。（○は1つ）

- | | | |
|-----------|-------------|--------------|
| 1. 毎日2回以上 | 2. 毎日1回 | 3. 2～3日に1回程度 |
| 4. 週に1回程度 | 5. 月に1～3回程度 | 6. 月に1回より少ない |

問 4. あなたは、ご近所の方とどの程度おつきあいをされていますか。（○は1つ）

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. お互いに訪問しあう人がいる | 2. 立ち話をする程度の人がいる |
| 3. あいさつをする程度の人がいる | 4. つきあいはない |

問 5. 友人やご近所の方、別居のご家族や親戚とのおつきあいの状況についてうかがいます。

(1)(2)のそれぞれ質問について、**当てはまる番号に1つずつ○**をつけてください。
※該当する関係の方がいない場合（別居の家族・親戚がいないなど）は、「5（月に1回より少ない／全くない）」とします。

	週に 2回以上	週に 1回程度	月に 2～3回	月に 1回程度	月に 1回より 少ない／ 全くない
【記入例】「月に1回程度」と回答する 場合の記入例（該当番号に○）	1	2	3	4	5
(1) 友人や近所の方と、会ったり、 電話で話すことばどのくらいあ りますか（電子メールやフアック スを含む）	1	2	3	4	5
(2) 別居の家族や親戚と、会ったり、 電話で話すことばどのくらいあ りますか（電子メールやフアック スを含む）	1	2	3	4	5

問 6. 近所つきあいや、地域活動・余暇活動の中で、あなたは、次のような年齢層の方と
全話をする機会が、どのくらいありますか。ご家族や親戚、仕事関係の人は除きます。
（○は1つずつ）

	よくある	ときどき ある	あまり ない	全くない
(1) 子どもや10代の若者	1	2	3	4
(2) 20～40代くらいの人	1	2	3	4
(3) 50～60代くらいの人	1	2	3	4
(4) 70代かそれより高齢の人	1	2	3	4

問 7. 近所づきあいや、地域活動・余暇活動の中で、(1)(2) のようなことをする機会はどこ
のくらいありますか。あなただが、それぞれの年齢層の人に対して、どのくらいしている
かをお答えください。ご家族や親戚、仕事関係の人は除きます。(○は1つずつ)

	よくある	ときどき ある	あまり ない	全くない
(1) ちょっとした手助けをする				
(ア) 20～40 代くらいの人に対して	1	2	3	4
(イ) 50～60 代くらいの人に対して	1	2	3	4
(ウ) 70 代かそれより高齢の人に対して	1	2	3	4
(2) 心配事や悩み事を聞く				
(ア) 20～40 代くらいの人に対して	1	2	3	4
(イ) 50～60 代くらいの人に対して	1	2	3	4
(ウ) 70 代かそれより高齢の人に対して	1	2	3	4

問 8. 近所づきあいや、地域活動・余暇活動の中で、(1)(2) のようなことをしてもらう機
会はどのくらいありますか。あなただが、それぞれの年齢層の人からどのくらいして
らっているかをお答えください。ご家族や親戚、仕事関係の人は除きます。
(○は1つずつ)

	よくある	ときどき ある	あまり ない	全くない
(1) ちょっとした手助けをしてもらう				
(ア) 20～40 代くらいの人から	1	2	3	4
(イ) 50～60 代くらいの人から	1	2	3	4
(ウ) 70 代かそれより高齢の人から	1	2	3	4
(2) 心配事や悩み事を聞いてもらう				
(ア) 20～40 代くらいの人から	1	2	3	4
(イ) 50～60 代くらいの人から	1	2	3	4
(ウ) 70 代かそれより高齢の人から	1	2	3	4

問 9. 次のような会・グループにどのくらいの頻度で参加していますか。(○は1つずつ)

	週に 1回以上	月に 1～3回	年に 数回	参加して いない
(1) 自治会・町会	1	2	3	4
(2) 趣味・学習・教養のグループやサークル	1	2	3	4
(3) スポーツ関係のグループやクラブ	1	2	3	4
(4) ボランティア・市民活動団体・NPO	1	2	3	4
(5) 育児サークル	1	2	3	4
(6) 子ども支援関係の組織 (PTA・おやじ の会・子どものクラブ活動・子ども会等)	1	2	3	4
(7) 老人会・老人 (高齢者) クラブ	1	2	3	4
(8) 同窓会や退職者の会 (OB・OG会)	1	2	3	4
(9) 業界・同業者団体	1	2	3	4
(10) その他の会・グループ (具体的に)	1	2	3	4

問 10. 現在参加しているかどうかに関わらず、ご自身にとって**身体的負担が大きい**と感じ
る地域活動・余暇活動があれば○をつけてください。(○はいくつでも)
(1～7 に身体的負担を感じる活動がない場合は、8 に○)

1. 近所づきあい	2. 自治会・町会
3. 趣味・学習・教養関係のグループ	4. スポーツ関係のグループやクラブ
5. ボランティア・市民活動の団体・ NPO	6. 育児・子ども支援関係の組織 (PTA・育児サークル・子どものクラブ活動など)
7. 老人会・老人 (高齢者) クラブ	8. 身体的負担を感じる活動はない

問 11. 現在参加しているかどうかに関わらず、ご自身にとって**精神的負担が大きい**と感じ
る地域活動・余暇活動があれば○をつけてください。(○はいくつでも)
(1～7 に精神的負担を感じる活動がない場合は、8 に○)

1. 近所づきあい	2. 自治会・町会
3. 趣味・学習・教養関係のグループ	4. スポーツ関係のグループやクラブ
5. ボランティア・市民活動の団体・ NPO	6. 育児・子ども支援関係の組織 (PTA・育児サークル・子どものクラブ活動など)
7. 老人会・老人 (高齢者) クラブ	8. 精神的負担を感じる活動はない

問 12. 現在、北区の志茂地区では「多世代交流を通じた暮らしやすいまちづくり」の取り組みを実施しています。(1)～(3)のそれぞれの質問について、「はい」または「いいえ」の当てはまる番号に○をつけてください。(Oは1つずつ)

	はい	いいえ
(1) 「志茂ジェネ ～世代をつむぐプロジェクト～」を聞いたことがありますか。	1	2
(2) プロジェクトのロゴマーク (右図) を見たことがありますか。	1	2
(3) 以下のグッズ (クリアファイル、紫色のリストバンド) のどちらかを持っていますか。	1	2



問 13. 志茂地区では「多世代交流を通じた暮らしやすいまちづくり」の一環として、(1) (2) の活動を実施しています。それぞれの活動をご存知か、または参加したことがあるかについて、当てはまる番号に○をつけてください。(Oは1つずつ)

	知っているが、参加したことがない	知らない
(1) 多世代交流イベント (例：志茂東ふれあい館で実施したひなまつりイベント「志茂ジェネまつり」、町会でのまち歩きイベント)	1	3
(2) よりあい倶楽部 (ほっこり～の多世代交流デイ、第一・三木曜日に志茂四丁目で開催している多世代交流カフェ)	1	3

問 14. 志茂地区では、紫色の名札を着用した住民ボランティア「あいさつさん」が地域のあいさつ運動を推進しています。あなたは、「あいさつさん」が活動をしていることを知っていますか。(Oは1つ)

1. 知っており、自身も「あいさつさん」に登録・活動している
2. 知っているが、「あいさつさん」には登録・活動していない
3. 全く知らない



問 15. 子どもや子育て中の人に対して、あなたは(1)～(7)のようなことをすることがどのくらいありますか。この1年くらいの経験を振り返ってお答えください。ご自身の「お子さんやお孫さんに対しておこなっていることは除きます。(Oは1つずつ)

【ご注意】報酬を得るための仕事の 일환としておこなっていることは除いてください。

(※自分の子・孫への行動は除く)	よくある	ときどきある	あまりない	全くない
(1) 近所の子どもと道で出会うと、あなたのほうからあいさつしたり、声をかけたりする	1	2	3	4
(2) 子どもが、良いおこないをしているのを見て、子どもや親をほめる	1	2	3	4
(3) 子どもが、良くないおこないや危険なことをしているのを見て、注意する	1	2	3	4
(4) 近所の子どもを預かったり、子どもの遊び相手になったりする	1	2	3	4
(5) 子育て中の親の苦労をねぎらったり、がんばりをほめたりする	1	2	3	4
(6) 子育ての悩みを耳を傾けたり、相談ののたたりする	1	2	3	4
(7) 子育て中の人や子ども連れの人に、手助けを申し出る(「手伝えることがあれば知らせてください」と伝えるなど)	1	2	3	4

問 16. あなたの住んでいる地域についてうかがいます。(Oは1つずつ)

※「地域」は、ご自宅から徒歩15分くらいの範囲を思い浮かべながらお答えください。

	そう思う	どちらかといえそうですが思う	どちらかといえませんが思わない
(1) この地域は、私にとって住みやすいところだと思う	1	2	3
(2) この地域は私にとって居心地がいい	1	2	3
(3) 将来もこの地域に住み続けたい	1	2	3
(4) この地域の住民は、お互いを思いやり、たぐりあいが合っている	1	2	3

●ご家族について

問 17. あなたには、現在、配偶者はいますか。(Oは1つ)

1. いる (内縁関係、事実婚を含む)	2. 離別	3. 死別	4. 結婚したことはない
---------------------	-------	-------	--------------

問 18. 現在、一緒に住んでいる（同じ敷地内に住んでいる）方は、あなたからみてもどの続柄の方ですか。当てはまる番号すべてに○をつけてください。（○はいくつでも）

1. 一人暮らし（一緒に住んでいる人はいない）	2. 配偶者（夫・妻）	3. 息子	4. 娘
5. 子の配偶者（婿・嫁）	6. あなたの父母	7. 配偶者の父母	
8. 兄弟姉妹	9. 祖父母	10. 孫	11. その他（ ）

問 19. あなたには、お子さんはいいますか。「いる」「子どもはいない」のいずれかに○（同別居は問いません）をつけ、いる場合は、息子、娘の別に人数をご記入ください。（どちらかに○、枠内に数字を記入）

1. いる → 息子は 人、娘は 人 2. 子どもはいない → 人 問 20 へ

副問 19-1. 1番下のお子さんは、現在何歳ですか。（お子さんが1人の場合はその年齢）（枠内に数字を記入）

歳

<全員にうかがいます>

問 20. お孫さんはいいますか。「いる」「いない」のいずれかに○（同別居は問いません）をつけてください。（どちらかに○）

1. いる 2. いない 問 21 へ

副問 20-1. 1番下のお孫さんは、現在何歳ですか。（お孫さんが1人の場合はその年齢）（枠内に数字を記入）

歳

副問 20-2. この1年間に、お孫さんの世話を、どのくらいしましたか（2人以上のお孫さんがいる場合は、合わせた回数）。一緒に遊んであげたり、勉強をみてあげたりすることも含まれます。（○は1つ）

毎日	週に4～6日	週に1～3日	月に1～3日	年に数回くらい	していない/世話は必要ない
1	2	3	4	5	6

<全員にうかがいます>

●健康や日常生活について●

問 21. あなたはふだんご自分で健康だと思えますか。（○は1つ）

1. とても健康だ 2. まあ健康な方だ 3. あまり健康でない 4. 健康ではない

問 22. 最近2週間のあなたのあなたの状態に最も近いものに○をつけてください。（○は1つずつ）

最近2週間、私は・・・	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	全くない
(1) 明るく、楽しい気分が過ごした	1	2	3	4	5	6
(2) 落ち着いた、リラックスした気分が過ごした	1	2	3	4	5	6
(3) 意欲的で、活動的に過ごした	1	2	3	4	5	6
(4) ぐっすりと休め、気持ちよくなめざめた	1	2	3	4	5	6
(5) 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	1	2	3	4	5	6

問 23. あなたは、これまで、次のような病気や障害を持ったことがありますか。当てはまる番号すべてに○をつけてください。（ない場合は「10. 特になし」に○）

1. 高血圧
2. 糖尿病
3. 脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
4. がん
5. 肝臓病
6. 心臓病（狭心症、心筋梗塞、不整脈など）
7. 視力障害（ほとんど見えない）
8. 聴力障害（ほとんど聞こえない）
9. その他（ ）
10. 特になし

問 24. あなたは次のような日常生活の事柄で、謝礼を支払っても、住民ボランティアや地域の人から手助けをしてほしいと思うものがありますか。当てはまる番号にいくつでも○をつけてください。（ない場合は「15. 手助けしてほしいものはない」に○）

1. 買い物
2. 食事のしたくや後片付け
3. 家の掃除や洗濯
4. 布団の上げ下ろし
5. ゴミ出し
6. 電球の取り換え
7. 大掃除
8. 草むしり・庭の手入れ
9. 衣替え
10. 預貯金の出し入れや支払い手続き
11. 外出のつきそい（通院・散歩など）
12. 定期的な見守り・声かけ
13. 急病など緊急時の通報
14. その他（ ）
15. 手助けしてほしいものはない

問 25. あなたは、近隣住民の方に対して、問 24 のような日常生活の事柄をお手伝いしてもよいと思えますか。（どちらかに○）

1. 内容や条件によってはお手伝いしてもよい 2. お手伝いはできない 次ページへ

副問 25-1. 手伝ってもよいと思う、具体的な内容や条件についてお書きください。

＜問 26～28 は、65 歳以上の方にうかがいます。64 歳以下の方は次ページ問 29 へ＞

問 26. あなたの日常生活の状況についておうかがいします。

以下の質問ごとに、「はい」または「いいえ」でお答えください。(Oは1つずつ)

※「できますか」の質問については、「やろうと思えばできる」という場合は、「はい」に○をつけてください。

(1) バスや電車を使って一人で外出 <u>できますか</u> 。	1. はい	2. いいえ
(2) 日用品の買い物か <u>できますか</u> 。	1. はい	2. いいえ
(3) 自分で食事の用意か <u>できますか</u> 。	1. はい	2. いいえ
(4) 請求書の支払いが <u>できますか</u> 。	1. はい	2. いいえ
(5) 銀行預金、郵便貯金の出し入れが自分で <u>できますか</u> 。	1. はい	2. いいえ
(6) 年金などの書類を書くことが <u>できますか</u> 。	1. はい	2. いいえ
(7) 新聞を読んでいますか	1. はい	2. いいえ
(8) 本や雑誌を読んでいますか	1. はい	2. いいえ
(9) 健康についての記事や番組に関心がありますか	1. はい	2. いいえ
(10) 友達の家を訪ねることがありますか	1. はい	2. いいえ
(11) 家族や友達の相談にのことはありますか	1. はい	2. いいえ
(12) 病人を見舞うことは <u>できますか</u> 。	1. はい	2. いいえ
(13) 若い人に自分から話しかけることはありますか	1. はい	2. いいえ

問 27. 歩行・食事・入浴・着替え・排泄（トイレに行く）などはすべて一人でしていますか。(Oは1つ)

1. 介助なしに一人でしている

2. 手を貸してもらうなど、一部介助を必要としている

3. 全面的に介助を必要としている

問 28. あなたは、介護保険のサービスを利用するための「要介護認定」を申請したことがありますか。ある場合は、認定結果（現在の要介護度）をお答えください。(Oは1つ)

1. 申請していない 2. 申請したが、非該当（自立）

3. 要支援 1 4. 要支援 2 5. 要介護 1

6. 要介護 2 7. 要介護 3～5 8. 認定の結果を待っている

＜全員にうかがいます＞

●さまざまなる事柄についてのご意見をうかがいます●

問 29. あなたの人生についての「考え」をお尋ねします。(1)～(4)について、現在のあなたの考えにもっとも近い番号に1つずつ○をつけてください。

※ここでの「若い人」は、どのよ うな年齢の方でもかまいません。	強くそ う思う	そう 思う	どちらか といえは そう思う	どちらか といえは そう思わ ない	そう思 わない	全く そう思 わない
(1) 新しい事や、新しい方法を つくりだしたい	1	2	3	4	5	6
(2) 自分の経験を他の人と分か ち合いたい	1	2	3	4	5	6
(3) 若い人たちの良き助言者と なりたい	1	2	3	4	5	6
(4) 将来にわたって他の人のた めになるような何かをしたい	1	2	3	4	5	6

問 30. あなたの人生における「行動」についてお尋ねします。日々の生活で、あなたが(1)～(4)の行動をどのくらいの頻度で行うかをお答えください。(Oは1つずつ)

※ここでの「若い人」は、どのよ うな年齢の方でもかまいません。	きわめ て頻繁 にする	頻繁に する	しばしば する	ときどき する	あまり しない	全く しない
(1) 自分の人生について若い 人たちに語ることで、彼ら を支援すること	1	2	3	4	5	6
(2) 自分自身の経験を若い人 たちに語ること	1	2	3	4	5	6
(3) 若い人たちにアドバイス をすること	1	2	3	4	5	6
(4) 他の人に影響を与えるよ うなこと	1	2	3	4	5	6

問 31. あなた自身の人生について現在どのよう感じているかをお尋ねします。(1)～(4)について、当てはまる番号に○をつけてください。(Oは1つずつ)

強くそ う思う	そう 思う	どちらか といえは そう思う	どちらか といえは そう思わ ない	そう思 わない	全く そう思 わない
(1) 地域に役立っている気がする	1	2	3	4	5
(2) 功績として残せることをし ている気がする	1	2	3	4	5
(3) 世の中に恩返しをしている 気がする	1	2	3	4	5
(4) 他の人の人生に影響を与え ている気がする	1	2	3	4	5

問 32. 次のような意見に対するあなたの考えについてうかがいます。(Oは1つずつ)

	そう思う	どちらか といえは そう思う	どちらか といえは そう思わ ない	どちらか といえは そう思わ ない	そう 思わない
(1) 一般的に人は信頼できる	1	2	3	4	5
(2) 多くの場合、人は他人の役に立とうとする	1	2	3	4	5
(3) 近隣の人は信頼できる	1	2	3	4	5
(4) 多くの場合、近隣の人は他人の役に立とうとする	1	2	3	4	5

問 33. あなたは一般的に言って、以下の年代の人たちを信頼していますか。それぞれお答えください。(Oは1つずつ)

	信頼している	どちらか といえは 信頼して いる	どちらか といえは 信頼して いない	どちらか といえは 信頼して いない	信頼して いない
(1) 子どもや 10 代の若者	1	2	3	4	5
(2) 20～40 代くらいの人	1	2	3	4	5
(3) 50～60 代くらいの人	1	2	3	4	5
(4) 70 代かそれより高齢の人	1	2	3	4	5

●あなたご自身のことについて●

最後に、あなたご自身のことについてお尋ねします。回答者によって、ご意見や活動の状況がどのように異なるかを統計的に分析するために必要な情報となりますので、何卒ご理解ください。また、個人のお名前と切り離してコンピュータで処理しますので、個人の情報も外にもれることは絶対にありません。

問 34. あなたの性別を教えてください。 1. 男性 2. 女性

問 35. あなたは何年何月生まれ、満何歳ですか。元号には○をつけてください。

1. 昭和 年 月 日生まれ 満 歳
 2. 平成 年 月 日生まれ 満 歳

問 36. 現在のお住まいは、次のどれにあたりますか。(Oは1つ)

- 1. 一戸建て持ち家
- 2. 一戸建て借家
- 3. 分譲マンション
- 4. 賃貸マンション・アパート
- 5. 公営住宅（賃貸）
- 6. 公社、公団（賃貸）
- 7. 社宅、寮、官舎
- 8. その他（ ）

問 37. あなたの世帯の、今の暮らし向きはいかがですか。(Oは1つ)

- 1. 非常にゆとりがある
- 2. ややゆとりがある
- 3. どちらともいえない
- 4. やや苦勞している
- 5. 非常に苦勞している

問 38. あなたと生計を共にしている世帯の、年金を含む合計収入額（税込）は、平成 29 年 1 年間で、次のうちどれに当てはまりますか。(Oは1つ)

- 1. 100万円未満
- 2. 100～200万円未満
- 3. 200～300万円未満
- 4. 300～500万円未満
- 5. 500～700万円未満
- 6. 700～1,000万円未満
- 7. 1,000万円以上
- 8. わからない

問 39. あなたと生計を共にしている世帯人数は、あなたを含めて何人ですか。(数字を記入)
 あなたを含めて、() 人

問 40. あなたの現在の働き方は、どれに当てはまりますか。仕事には、パート・アルバイトや家業の手伝いも含まれます。(Oは1つ)

- 1. フルタイムで働いている（おおむね週に35時間以上）
 - 2. 定期的に通っているが、週に35時間より少ない
 - 3. 不定期に通っている
 - 4. 現在、働いていない
- ➡ 問 41 へ

副問 40-1. 現在の主なお仕事の状態は次のどれに当てはまりますか。(Oは1つ)

自営の仕事	雇われている方	団体等役員・その他
1. 自営業主、自由業	3. 正規職員・正規従業員	8. 会社・団体などの役員
2. 家族従業（家業などの手伝い）	4. パート・アルバイト・契約社員	9. 家庭での内職
	5. 嘱託	10. その他（1～9以外） （具体的に）
	6. 人材派遣企業の派遣社員	
	7. その他の雇用人	

<全員にうかがいます>

問 41. あなたは現在、仕事（就職・転職先）を探していますか。(Oは1つ)

- 1. 仕事を探している
- 2. 仕事を探していない

★お手数ですが、記入漏れがないか、今一度お確かめください★

<ご意見欄>多世代間の支え合いや交流に関する事など、自由にお書きください。

長時間にわたり、ご協力ありがとうございました。