

# 多賀城市 地域支え合い 活動の 発見ガイド

暮らしにあるホンモノの支え合いを探そう!

日本は、2025年に団塊世代が75歳を超え、国民の3人に1人が65歳以上という「超・超高齢社会」を迎えます。多賀城市では、市民の主体的な支え合い活動をサポートしてきましたが、さらに一歩踏み込んで、地域が内包する主体的で多様な活動を見える化し、要支援者を含む市民が生きがいや役割をもって暮らせる地域づくりをすすめていきたいと考えています。

地域のなかには、事業化された「お互いがお互いの存在を認め合い、助け合う仕組み」だけでなく、ホンモノの支え合いがあります。それは、見守り活動とは言わないけれど、見守り活動としての機能を有し、ふれあいサロンとは言わないけれど、ふれあいサロンと同じ効果・効能を持っています。この発見ガイドでは、そのような地域住民の暮らしのなかに潜在するホンモノの支え合いを「地域のお宝」と称して、それを発見するための手法と実例を紹介します。

2017年3月

多賀城市・特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター  
問い合わせ先：多賀城市保健福祉部介護福祉課 TEL 022-368-1141



## 「発見ガイド」ができるまで〈事業経過〉

少子高齢化・人口減少がすすむなか、国や自治体だけでなく、住民一人ひとりが地域でできることを担い、支え合う土壌づくりが求められています。その際、新たに支え合いの仕組みをつくるだけでなく、住民が暮らしのなかで無意識に支え合っている多様な活動を「見える化」し、評価することが大切だと考えました。

そこで2016年度、宮城県多賀城市、多賀城市内の地域包括支援センターなどの協力のもと「実行委員会」を立ち上げ、地域の宝物（住民の主体的で自然な支え合い活動）の発見方に関する講座を開き、2017年3月の発表会を通じて市内で共有する事業を行いました（平成28年度赤い羽根福祉基金助成事業「自然な支え合いの発見と意識化をとおして住民主体の地域づくりを広げる事業」）。

講座では、ご近所福祉クリエイション主宰の酒井保さんを講師に招き、1回目は地域包括支援センター職員や行政担当者を対象に行い、2回目は協議体のメンバーが加わって、地域の宝物の発見方と価値を共有しました。その手法と、過程で見つけた宝物をまとめたのが、この「発見ガイド」です。多賀城市では、推進役の地域包括支援センター職員や行政担当者のみならず、協議体委員など住民の皆さんが「地域の宝物」を発見し、互いの活動を認め合うことで、より一層の地域コミュニティの維持・発展を目指しています。この取り組みをぜひ各地で広く活かしていただければ幸いです。

### 実行委員会の開催

- |     |   |
|-----|---|
| 第1回 | 2016年12月21日(水)<br>(多賀城市・市内地域包括支援センター・CLC) |
| 第2回 | 2017年2月10日(金)<br>(多賀城市・市内地域包括支援センター・CLC)  |
| 第3回 | 2017年2月24日(金)<br>(多賀城市・市内地域包括支援センター・CLC)  |
| 第4回 | 2017年3月15日(木)<br>(多賀城市・市内地域包括支援センター・CLC)  |

### 地域支え合い活動講座の開催

- |     |  |
|-----|--|
| 第1回 | 2017年1月19日(木)10:00~12:00<br>多賀城市役所にて、生活支援コーディネーター、地域包括支援センター職員・行政担当者などが参加                              |
| 第2回 | 2017年2月24日(金)10:00~12:00<br>多賀城市文化センターにて、第2層協議体委員・地域包括支援センター職員・行政担当者などが参加                              |
| 第3回 | 2017年3月23日(木)10:00~12:00 (地域支え合い活動講座 “地域のお宝”報告会)<br>多賀城市役所にて、活動者・協議体のメンバー・地域包括支援センター職員・行政担当者・一般市民などが参加 |



社会を良くするたしかな一歩



赤い羽根  
福祉基金



# ホンモノの支え合い(お宝)を 意識しましょう!

## Profile

知的障害者福祉施設、市町社会福祉協議会、認知症グループホーム・小規模多機能施設の勤務を経て2014(平成26)年8月に「近所福祉クリエイション」を創設(主宰)。福祉・支え合いの現状に見える「本人不在・関係者主導」に疑問を抱き、本人を主体に据えた支え合いづくりの手法として、「住民歴史&エゴマップづくり」を考案。災害時要援護者支援や限界集落の支え合い形成の取り組みなどにも活用されている。



ある町の福祉講演会で、「皆さんの地域では、住民の皆さんがお互いに支え合っていますか?」と聴衆の皆さんに投げかけたとき、

指折り数えながら何かを唱えている人がいました。「何を数えておられるんですか?」とたずねると、「支え合いの数ですよ。うちの地域は、ほかに比べて、ふれあいサロンの回数も箇所数も多いほうだと思う。一人暮らし高齢者の見守り活動も月に2回。配食サービスもやっているから、支え合っているほうだと言えるんじゃないですかね。行政からの助成金ももう少し増えれば、活動の頻度も増やすことができるんですけどね」。

ふれあいサロンの数や見守り活動の頻度、行政などからの援助で実施している事業の数が、支え合いの基準になっている? そもそも

### 2

#### 見守り活動とは言わない 「見守り活動」を発見しよう

そんな疑問を払しょくする活動に出会いました。それは、福島県郡山市の『駒板おさんぽ会』という、年配の女性4人が毎日決まった時間に集まって、犬の散歩をしているだけという活動。ただ犬を散歩させているだけの、女性4人の日課ですが、この日常にはホンモノの支え合いを醸成させていくドラマが潜んでいました。たとえば「4人のうち1人が時間になってもこない」という状況があれば、「気になるから様子を見に行こう」と、3人がその人の家を訪ねます。「あれ? 風邪ひいて寝てんのか? じゃあ、代わりに犬を散歩に連れてってやっからな」という展開になります。散歩から帰れば、「食欲ある? 夕方には、お粥をこしらえて持ってきてやっから。なんか、いるもんがあったら買ってきてやろうか?」と気遣う言葉がかけられます。これこそが、ホンモノの支え合いであり、いまの時代に私たちが欲している「向こう三軒両隣」ではないか? この価値を共有していくことに大きな意味があると思います。



駒板おさんぽ会の皆さん

そもそも「支え合い」とは、なんであったかを考えてみましょう。

### 1

#### そもそも 「支え合い」って?

私が愛読している『大江戸ボランティア事情 / 田中優子・石川英輔 著』(講談社文庫)に次のような記述を見つけました。

「向こう三軒両隣の精神が生吹いていた時代には、暮らしのなかに『支え合い』『見守り』が当たり前にあったから、そのことを表す特別な用語(支え合い、見守りという言葉)は必要なかった」

本来、支え合いとは地域住民のなかから醸成されるべきもので、事業として推進されるものではなかったはずですが、いまの時代

人が集まる日常には、集まった同士が「気になる」という感情を揺さぶり合っています。そこからホンモノの支え合いが醸成されていく。事業としての支え合いも必要ですが、それだけを支え合いの指標としていいのでしょうか? 「見守り活動」とは言わない、見守り活動「ふれあいサロン」とは言わない、ふれあいサロンは、地域のあちこちに潜んでいます。団体名も代表者もなく、これは支え合いだと意識しないでやっている「自然な支え合い」が暮らしのなかには溶け込んでいます。それに気づいて、「これこそ大切な活動だね」と認め合うことが、より暮らしやすい地域づくりにつながります。

### 3

#### 支え合いを発見したら、 「意味づけ」をしよう

はプライバシーというものが、その条件を阻害しているため、本来の「支え合い」が醸成されにくくなったのだといえます。お互いの暮らしの様子がダダ漏れだった時代には、見たくなくても見える、聞きたくなくても聞こえる隣の暮らしの様子が「気になり」、「放っておけない!」という行動への起爆剤となりました。

お互いに干渉し合うことがタブーとなっていたいまの時代、「気になる」という感情は生まれにくい。だから、わざわざ「ふれあいサロン」や「見守り活動」を事業として立ち上げ、「気になる」感情を揺さぶり合わなければ、支え合いが醸成されにくくなったということなのでしょか。

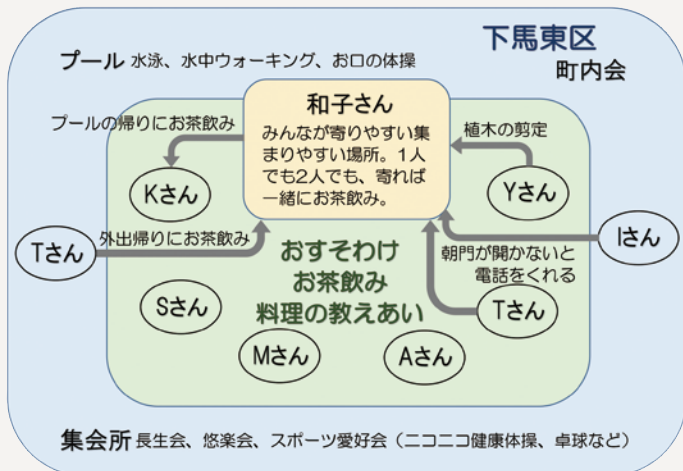
あなたのまわりにも、人が集っている場所があるはずですが、そこで「自然な支え合い」を探してみませんか? そして発見したら、その活動を「意味づけ」してみましょう。「もしかししたら、○○とは言わない、○○かもしれない」と憶測してみるのです。

たとえば、数人で犬の散歩をしている取り組みは、毎日歩くので「介護予防とは言わない、介護予防」になっているといえるでしょう。また、お互いの「安否確認・見守り活動」になっているかもしれないし、仲間が体調を崩したときはお粥を差し入れたり、代わりに犬の散歩をしてあげるなどの「給食サービス」とは言わない、給食サービス「家事代行サービス」とは言わない、家事代行「サービス」をしているかもしれない。地域を巡り歩くので、もしかしたら「防犯パトロール」の機能も持っているかもしれません。意味づけを考えることで、「自然な支え合い」への理解を深め、日常生活で意識していくようになります。あの人の行動は「○○



# おすそわけ、安否確認、お茶飲み みんなで支え合うってすばらしい!

下馬東区をこよなく愛する鈴木和子さんたち



縁あつて出会った和子さんは、いつも「こんないいところはない」と話を聞かせてくれる。なぜそう思えるのだろうか?と耳を傾けると、ご近所さんと強くながりがあつて、楽しく暮らしていることがわかった。

**ココがステキ①** 「思ったことを口に出しちゃおうほうなのね」  
ある日、和子さんが「天ぷらを揚げるとたくさん作りすぎるでしょ?私一人だから買って食べるの」とご近所さんに話したところ、ご近所で天ぷらを揚げた時にはおすそわけが届くようになりました。ご近所さんが入院すれば、その家族に差し入れをします。  
朝9時頃に和子さん宅の門が開いているな

**ココがステキ②** 「活かせる経験」  
皆さんは、料理上手なご近所さんから調理方法や味付けを教わっています。また、自分たちの特技や習いごとを活かして、手仕事教室や絵手紙教室を開いたこともあります。ちなみに絵手紙教室に通ったきっかけは、認知症を患った旦那さんの介護だったそうです。  
約15年前の介護当時、ご近所には「お父さんが徘徊しているのを見かけたら声をかけて待たせてほしい」と話して、地域の協力を得て見守りができるようにしていたそうです。

**ココがステキ③** 「すぐ行動に移すから言いたしづになっちゃう」  
ご近所さんや友だちに相談や手伝いを求め、まわりを自然に誘い込んでいく和子さん。20年前には、すでにサロン活動や男性のたまり場づくりのことを考えていたそうです。



一人ひとりの努めが、いまの暮らしを成しているのです。

**ココがステキ④** 「家でも一人暮らしを続けたい」  
和子さんが住む地域は、約45年前に宅地造成され、皆同じ頃に転入してきたところ。電気店を営み、地区の行事は率先して手伝い、ご近所さんと食事や旅行にも出かけました。たまたま「住みよいところ」になったわけではなく、ともに過ごした交流の積み重ねで、「こうありたい」と願う



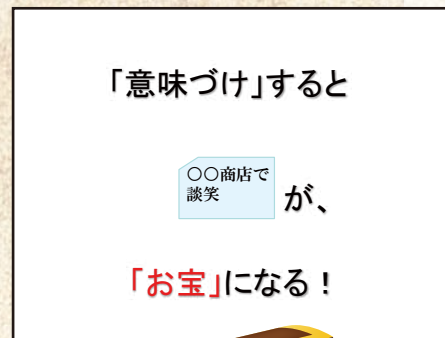
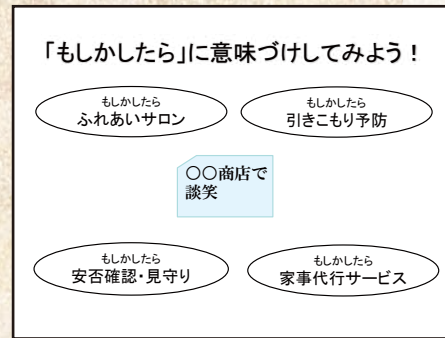
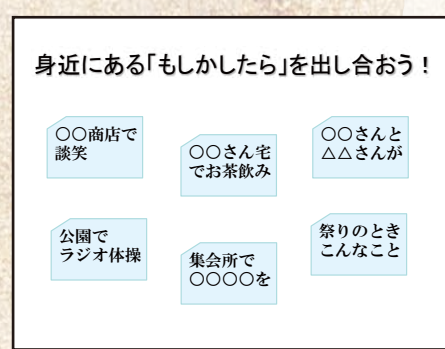
いと、散歩で通ったお友だちやお向かいさんから電話が入ります。自分の考えや状況を示し、遠慮より気になるほうを優先して、つながり合っています。

**ココがステキ⑤** 「家でも一人暮らしを続けたい」  
おすそわけも、安否確認もお互いさま。憎まれ役を買って出ることもあります。時には予定をうっかり忘れることもあるけれど、それを「ごめんね」「また次ね」と過ごせるのもお互いさまです。

す。情報量も、ひらめきも多い!

## 4 発見したお宝を、専門職に伝えよう

発見したお宝(支え合い)の情報を共有していくときに、住民同士はもちろんのこと、地域包括支援センターやケアマネジャーなどの専門職も仲間に加えてみましょう。なぜなら、せっかく地域で支え合っているのに、その情報を知らない専門職が、逆に本人を地域から孤立させるようなサービスの利用方法



## お宝探し 7つのポイント

- ①「気になる」がある場所を探れ!
- ②言葉の意味・価値を共有しよう!
- ③「昔ながら」を調査してみよう!
- ④「支え合い」は、暮らしからつくられることを知る!
- ⑤意味づけしてみよう!
- ⑥「できる!」を応援しよう!
- ⑦すべての住民が「お宝」だったことに気づこう!

法を組み立てる必要があります。地域での人間関係を維持したまま、支え合い活動と制度・サービスが連携していくことが、望ましい地域生活であり、地域包括ケアの実現につながります。  
さあ、あなたも身近なお宝探しに挑戦しよう!

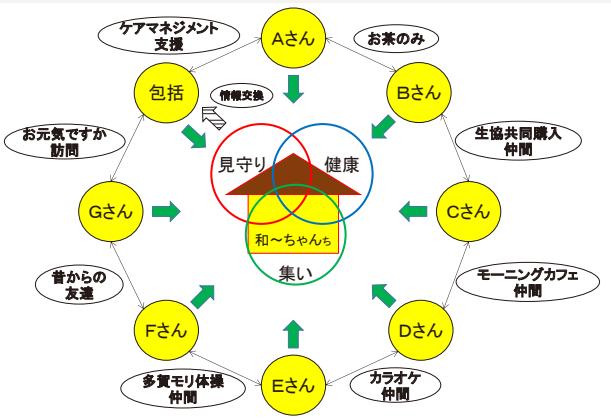


# おしゃべりも栄養管理も抜群！ 高齢者が憩うお店

和～ちゃんち



500円程度だ。ランチのメニューは



多賀城市高橋地区の小さな商店街の一角に食堂・和～ちゃんちがある。毎日午前11時30分になると、どこからともなく、高齢者が一人、二人と食堂に入って行く。いつもの場所に座りランチを注文すると、当たり前のようにおしゃべりが始まり、あつと言う間ににぎやかな空間となる。店を見回すと、ほとんどが65歳以上のお客さんだ。

店主は「和～ちゃん」こと、龍淵和佳子さん。もともと高齢者の集まる場所をつくりたいという夢があったという。和～ちゃんちの近くの市営住宅には、高齢者が多く住んでおり、その高齢者が気軽に利用できるように、ほとんどのランチのメニューは500円程度だ。

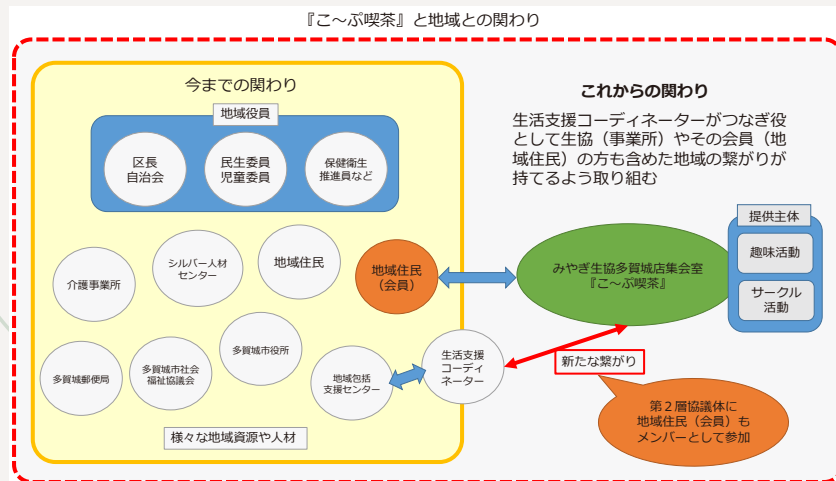
常連の高齢者は、「和～ちゃんちに行けば誰かがいるから、ついつい足が向く」と言う。和～ちゃんちには、ここに来る高齢者にとって、楽しみのある「集いの場」である。

そして、誰かが来ないと、「今日はどうしたんだろう」とほかの誰かが心配し、そんな日が続けば連絡をとる。互



# 買いもののついでに、 無料で気軽に集える場

みやぎ生協多賀城店「こ～ぶ喫茶」



みやぎ生協多賀城店の「集会所」に買い物客が次々と入っていく。しばらくすると、普段はあまり聞けない賑やかな声が聞こえてくる。毎月15日の「いいこ～ぶの日」に開催している『こ～ぶ喫茶』が始まったからだ。

この取り組みは6年前、「集会所」の利用が少ないことから、地域の方や買い物で利用する方がこの「集会所」

ほぼ毎日来ている常連さんから、「牡蠣を持ってきただから牡蠣フライにして」と言われることもある。「俺は糖尿だから味付けを薄くしてくれ」というお客さんもいる。和～ちゃんちは、「同じメニューだと飽きる人もいるだろうし、健康にも気をつけてほしいから、なるべく要望に応えるようにしているの」と笑って話す。



運営スタッフは、「これからも気軽に話せる集いの場を提供するため活動を続けていきたい」と意気込む。

さらに、健康を考えた味付けをしてくれ、食べたいという思いに応じて別のメニューを出してくれることで、食の充実や健康管理を担ってくれる場にもなっている。

和～ちゃんちには、「ここが、高齢者の集まってくれる場になってくれて、本当に嬉しい。いま来てくれて、皆が、いつまでも元気に来てくれることが希望です」と話していた。

今後も、和～ちゃんちには、地域の高齢者の心の拠りどころとして、地域を見守ってくれるだろう。

「こ～ぶ喫茶」では、毎回、「おかず」の試食を行っていて、今晚の食卓にすぐに並べることができるとお手軽なおかずの「こ～ぶ喫茶」

立ち上げに携わった地域のコープ委員の方は、「集会所は入りにくい、利用しにくいとの意見が出されていて、そのため利用は低調にありました。買い物帰りやお友達との待ち合わせの場所として気軽に誰でも利用してもらえれば」と語る。



「こ～ぶ喫茶」は、他の店舗で既に行っているものを参考に「地域に合ったものを」と考え、試行錯誤しながら今の形が出来上がった。

もともと「こ～ぶ喫茶」室」に入りやすく利用しやすい方法を話し合ったことがきっかけとなっている。

日本大震災のあった3月のこ～ぶ喫茶では、東日本大震災時の経験や教訓を生かし、風化させないために、震災のときに役に立った「品物」の展示を計画した。

有志の集まりで、すべて女性のため、女性の目線を大切にして、企画から管理・運営までを行っており、人と人のつながりの場・会員（地域住民）の集いの場として、常に生活者の目線を大切にして活動に取り組んでいる。

運営スタッフは、「これからも気軽に話せる集いの場を提供するため活動を続けていきたい」と意気込む。

レシピーを提供するなど、生活にすぐ生かせる情報を提供している。

さらに、東日本大震災のあった3月のこ～ぶ喫茶では、東日本大震災時の経験や教訓を生かし、風化させないために、震災のときに役に立った「品物」の展示を計画した。

