住み慣れた地域で暮らし続けるためのお宝探し情報紙

MiYaGi

まちづくりと地域支え合い

宮城県生活支援コーディネーター養成研修の主な講師陣（左から大坂純氏、高橋誠一氏、志水田鶴子氏、池田昌弘氏）

CONTENTS

2-5 予習復習・養成研修
お宝を生かす地域づくりとは
（生活支援コーディネート基礎・実践研修 ほか）

6-7 緊急特集
コロナ禍に負けない地域づくり

8 まちづくり短信
宮城県地域支え合い・生活支援推進連絡会議事務局（宮城県社協）

宮城県内外の
生活支援コーディネーターおよび協議体の
取り組みを発信しながら、
住民や専門職・関係機関の意識を高め、
最後まで住み慣れた地域で暮らし続ける
社会づくりを目指します。

vol.28
2020.5

予習復習・養成研修

宮城県生活支援コーディネーター養成研修の主要講師4人の講義内容を抜粋して紹介する。地域のお宝とは何か、生活支援コーディネーターは地域とどう向き合うべきかなど、話し言葉による平易な解説にこそ講義の精髄がある。受講の準備や振り返りに、そして生活支援体制整備の関係者や住民向けに地域づくりをプレゼンする際の参考に。

講義その1

介護保険と地域づくり

高橋誠一氏（東北福祉大教授）

「生活支援コーディネート基礎・実践研修」（仙台会場：2019年10月17日）より

つながりが在宅介護の力に

生活支援コーディネーターの配置は、2015年の介護保険法改正で生まれた仕組みに基づきます。

介護保険をちょっと振り返ってみましょう。制度のスタートは2000年。もう20年になりますね。介護保険以前は、ホームヘルプとかデイサービスとか特別養護老人ホームとか、限られた在宅サービスと入所施設しかなかった。現在は多種多様なサービスがあって、困ったら相談に乗ってくれる窓口もあります。当時の状況は想像しにくいかもしれませんね。介護保険以前は、相談できる人もあまりいないし、サービスも少なかったんです。

では、当時介護の必要な人は、どうやって暮らしていたのか。

たいてい家族中心の介護となってしまうわけですけど、実は地域につながりがたくさんあって、家族も地域のつながりのなかで、どうにか在宅介護を続けることができた、ということが多かったんじゃないかと思うんです。地域のつながりが大きな支えになっていたんですね。

自治会・町内会、商店、民生委員、老人クラブなど、これらはいまでもありますけども、恐らく昔のほうがつながりが豊富で、高齢者の暮らしや介護家族を支えていたと思うんです。近所の人とか、趣味の仲間なんかが見守ったりしてですね。地域の支え合いがあって、生活が困ったときにも、ちょっと支え合える関係のなかで暮らしていたのだと思います。

制度と支え合い「鬼に金棒」

介護保険が整って、圧倒的にサービスが充実した。一方で地域のつながりがどんどん薄く弱くなってきた。地域のつながりを強めるような支援は、ほとんど行われてこなかったんです。

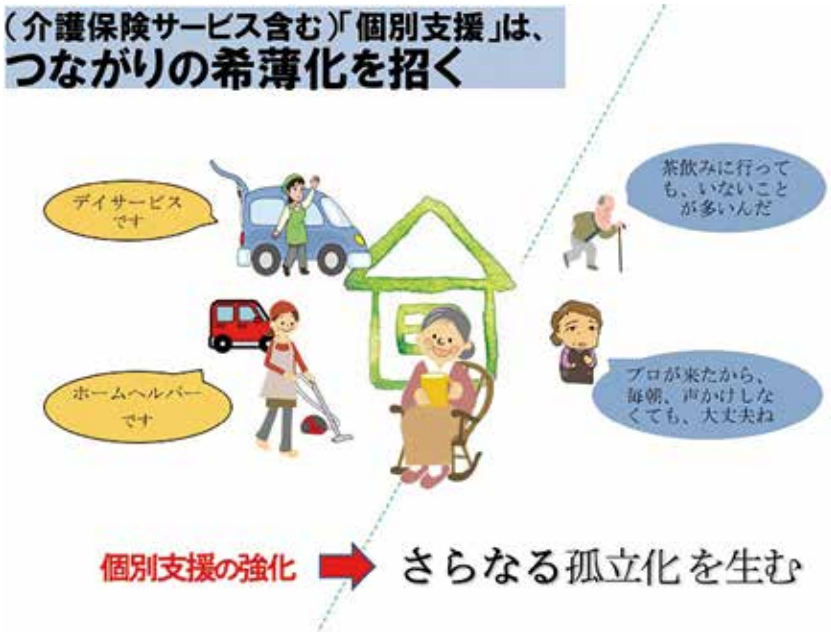
国は制度の充実に力を入れてきました。介護保険でサービスが整えば在宅生活も安心できると考えたのでしょう。実は、地域のつながりが高齢者の暮らしを支える力っていうのが結構大きかったんですね。地域のつながりや家族の介護力とかが弱くなったので介護保険をつくってきたという経緯もあるんですけど、いま振り返ると、制度を整えるだけじゃなくて、地域のつながりを一緒にサポートしていくことが必要だったんじゃないか。

それで、2015年の介護保険法の改正では、住民と専門職が連携し、皆で支え合える地域にするということにしました。

介護保険のサービスをうまく使いながら、一方で地域のつながりもしっかりしていれば、まさに鬼に金棒というか、安心して生活できるようにしていける。

基本は、地域のつながりのなかで、制度をうまく使っていく、そういう暮らし方を考えていくということだと思います。

地域のつながりが弱いままでは、どうしても介護保険にばかり頼る形になってしまう。これからサービスを利用する高



齢者が増えますので、いまから将来を見据えた取り組みを進める必要があります。介護保険は本来、個別支援の枠組みで、多くの人のイメージは「困ってから利用するもの」でした。それが法改正で、いまだけじゃなく将来のことも考えた地域づくりも応援していきましょうとしたわけです。

その具体的な施策として、生活支援コーディネーターという、地域づくりをサポートする役割の人を配置する。もう一つは協議体です。地域づくりは、若い世代も含め、皆で話し合いながら進めていくべきなのです。

講義その2

地域のお宝を探そう

志水田鶴子氏（仙台白百合女子大准教授）「同研修」（同）より

お宝の価値を言語化する

生活支援コーディネーターの仕事は「地域のお宝探し」からスタートします。

なぜ、お宝という言葉を使うのか。

たとえば、近所づき合いで「おでんをたくさんつくりすぎたから食べて助けてちょうだい」なんて言っておすそ分けする。そういう住民同士のつながりが育つまでには、すごく時間がかかる。地域のつながりのなかで、あの人はこういうことで喜ぶ、この人はこういうことで喜ぶ、あるいは、あの人にはこんなことも頼める、というようなことがたくさんあります。昨日今日地域に入って来た人は、そういうつながりはないし、簡単には手に入らない。すごく貴重で、高齢になっても安心して暮らすのにとても役に立つものなんです。だから私たちは、それをお宝と呼びます。

お宝は、なかなか見えにくい。住民はわざわざ「私、あの人とこうつながっているの」とか、「私はあの活動に参加してこういうつながりがある」とか言いません。だから生活支援コーディネーターは地域に出向き、地域のお宝探しをするわけです。「この地域ってすごく不便。雪が多くて坂道ばかり」と思っていたら、実は「住民はすごく助け合ってる。昔からのつながりで、安心して暮らせている」なんて発見がある。

お宝探しをするなかで、地域の生活課題も出てくると思うんですけど、そこにばかり目が行くと、お先真っ暗になっちゃいます。課題を無視しなさいということではなく、まずはお宝探しをしましょうということ。

見つけたお宝は、生活支援コーディネーターが「こんなふうにいいんだよ」「あんなふうにすばらしいんだよ」と、その意義や価値を言語化して住民に伝える。これがとても重要。

住民には当たり前すぎて、お宝の価値になかなか気づけないんです。

若い世代に伝えていきたい

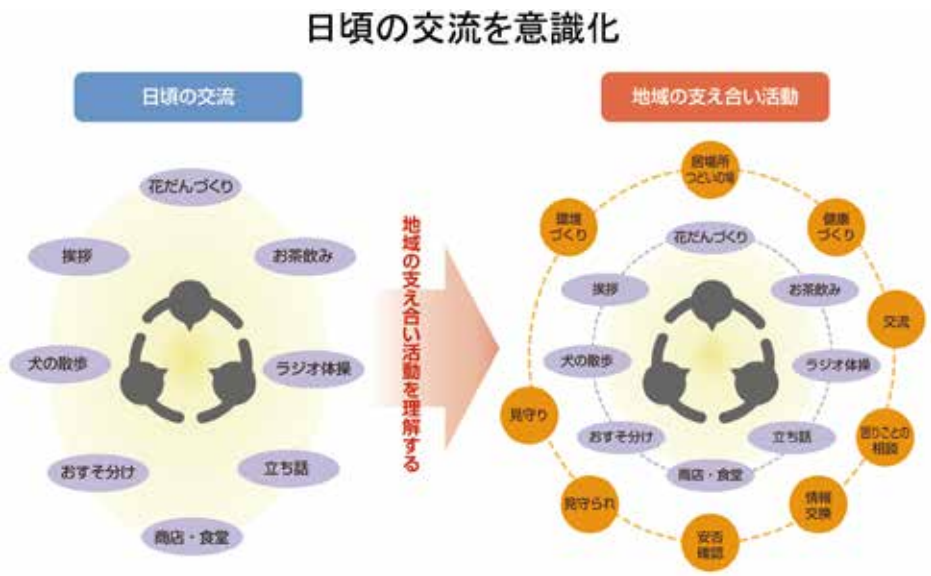
たとえば、ずっと一人暮らしのおばあちゃんがいて、隣の奥さんがいつも仲良くしている。おでんをつくった、カレーをつくった、「おいしいから食べて」と持っていったり、一緒に食べようと誘ってあげたりする。その奥さんは、「そんなの当たり前でしょ」と言うわけです。

そこで、どうしてそれがお宝なのかということを第三者が伝える。お宝としてのつながりの価値とか意義を生活支援コーディネーターが伝える。

すると、「あら私、そんなにいいことしていたの。ちっとも負担ではないし、私も楽しいから、ずっと続けよう」となったりする。あるいは別の近所の人が、「そのお宝のことを、おばあちゃんの家族は知ってるかしら。私、その話聞いてすごく素敵だと思ったから、息子さんが来たら話してあげよう」となったりする。一人暮らしのおばあちゃんの息子も、自分のお母さんが地域でこんなふうに支えられているんだって知る機会にもなるわけです。

地域で安心して暮らせるってそういうことなんだっていうのを、若い世代に伝えていくのもすごく大事。自分も高齢になって免許を返納して、自転車にも乗れなくなって、歩く距離もそんなに長くできないというふうになってから、「さあ地域づくりしましょう。私のこと支えてくれる人をこれからつくろう」なんて言っても、そううまくはいかない。

できるだけ若い世代も巻き込みながら、人と人がつながるってことがたいせつなんだってことを、伝えていかなければなりません。



講義その3

楽しむことが地域づくりに

大坂純氏（東北子ども福祉学院副学院長）「同研修」（同）より

できるところから取り組む

暮らしのなかにある地域のつながりをしがらみと捉え、孤立する人が増えました。でも、最期まで地域で暮らすためには、周囲としっかりつながっていることが求められます。

ところで、介護施設の待機者がたくさんいて入居できないっていうのは、入居できないことが真の問題ではありません。できれば入りたくないっていうのが、高齢者の本音です。施設に入る一番の理由は「これ以上まわりに迷惑をかけられない」です。諦めて入るんです。諦めの背景の一つに、地域のつながりと支え合いが弱くなっていることもあるでしょう。

ここで私たちが言う「支援」とは、つながりを切らないこと。これが一番の基本です。社会資源の開発をするとしても、そこを踏まえることがたいせつです。

地域づくりは誰でもどこでもできますが、いまできてることを生かすのが肝心で、気軽に続けられそうなことから取り組む、できることころからやっていくべきです。

たとえば「地域にバスを通せ」というのは、百段くらい段階を飛び越している。

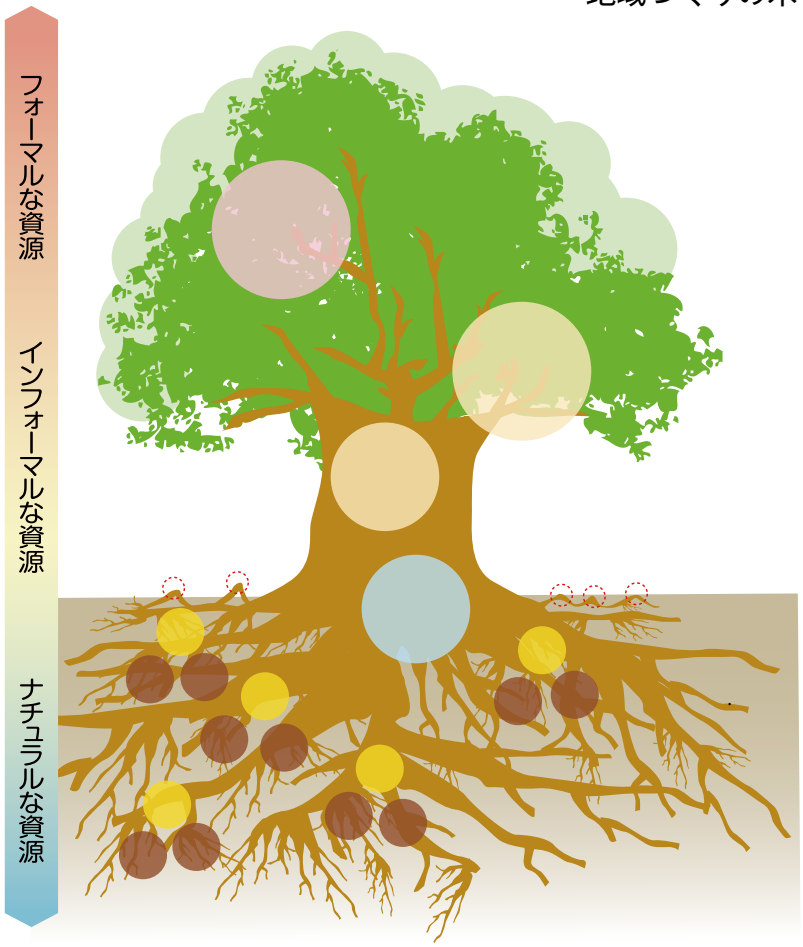
「あったらいいな」をどう実現するか考え、「みんなでやろう」というところへ持っていくのが協議体の重要なポイントです。

そのための第一歩が、いまあるもの、できていること、つまり暮らしのなかにあるナチュラルな資源、お宝の意味を知るということ。たとえば、高齢者が買いものに出れば、それが安否確認になったり、介護予防・認知症予防につながったりするわけです。ラジオ体操だって、体を動かすだけじゃなく、友だちができたりする。犬の散歩も誘い合ってすれば安否確認・見守り見守られ、防犯防災にもなる。お茶飲みに行くのも、身支度をするし、歩くから運動だし、安否確認・見守り見守られだし、社会参加だし、一緒に飲んだり食べたりが栄養補給になったりもします。

嫌なことはしなくていい

お宝の意味を当事者が知ると、自発的に続けていこうとするわけです。生活支援コーディネーターがきちんと宝ものの意味付けをし、当事者に伝えれば、地域づくりを話し合う仲間が増えていきます。お宝を意識化してもらう過程でコーディネーターと住民がつながって、いろんな活動を活発にしていくことができます。

地域づくりの木



地域づくりは楽しいことが大事。楽しくないと、住民はありとあらゆる理由をつけて参加しません。介護予防サロンだって、体操より、人と会うのが楽しいから行くんです。行きたいと思えば、毎回ちゃんと通えるよう、体調に気をつける、それがすでに介護予防ですよね。

社会資源なんて難しい言い方をしても、結局重要なのはつながりです。なぜつながりが重要かと言えば、つながりを持つほうが元気で自分らしく、最期まで地域で暮らせる可能性が高まるからです。誰もがそれを望んでいますよね。その願いを叶えるために、いろんな人とつながったり楽しんだりする。嫌なことはしなくていいし、大層なこともしなくていい。へたに大風呂敷を広げれば、途中で挫折してしまいます。

お宝の意識化をとおして、自分たちがこうありたい、これからもこういうふうにありたいっていうものに、どう近づいていけばいいか。そこをきちんと協議体で話せるようになると、本当に必要な資源は何かを見つけられるし、資源を新たに生み出すこともきっとできるようになります。

講義その4

お宝発表会は拡大協議体

池田昌弘氏（全国コミュニティライフサポートセンター理事長）
「初級研修」（仙台会場：2019年7月1日）より

協議体を「抗議隊」にしない

福島県会津地方のあるまちで、お茶飲みをしている女性たちが、「介護保険サービスの利用が増えると、あちらの世界の人になってしまう」と話していました。

どういうことかと聞くと、介護保険サービスを使い始めた人が、近所の友人に「私、月曜にデイサービスセンターに行く。木曜の午前中にはヘルパーさんが来る」と教える。そのあとサービスの量を増やすときは、本人からも家族からも介護の専門職からも何の連絡もない。デイやヘルパーの車が頻繁に停まるようになって、サービスが増えたと知る。

デイの日、ヘルパーの日が増え、友人たちは遠慮して訪ねて行かなくなる。本人は介護サービスの関係者とだけつながる。あちらの世界というのは、介護保険の世界ということだったんですね。実は、こんな話はどこに行ってもよく聞かされます。

これは協議体で話し合う格好のテーマになります。介護保険を使っても、地域とのつながりが切れないようにするには、どうすればいいかといったことを皆で話し合うことがたいせつです。

地域ケア会議というのがありますが、それはどちらかというと、介護の必要な人の個別課題を解決するようなことを専門職の人中心でやっています。これに対し、ここで言う協議体は、住民が中心になって支え合える地域をつくっていこうとするものです。

地域づくりは5年10年と長期に及ぶ取り組みになるのが普通です。たとえば、引っ越しをしてすっかりその土地の住民になるには、やはり5年10年かかるんじゃないでしょうか。町内会に加入して、いろんな住民活動に参加して10年くらいでようやく、「この地域の人になったな」と言ってもらえるくらいのものだと思います。地域のつながりや支え合いも、長い時間を掛けてつくっていくものです。住民主体の新たなサービスを立ち上げましょう、今年度中に、などと要求すれば、「それは行政や専門職がやることだ」と反発を招き、協議体ではなく抗議隊になることだって起こります。

小さなつながりにも「いいね」

福島県郡山市で「通いの場普及推進大会」というお宝の発表会を開いています。そこにラジオ体操とウォーキングの会や、犬の散歩グループなどが登壇し、自分たちの活動を紹介しました。そして市長が感謝状を渡しました。日々の散歩などが適度な運動であり、見守り・見守られであり、困ったことがあれば助け合うつながりづくりになってますということですね。

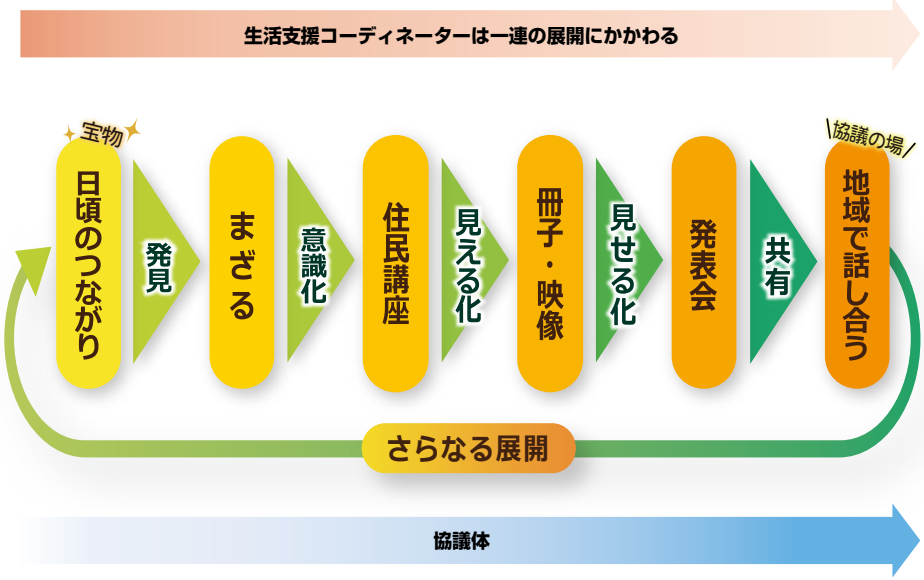
住民の普段の暮らしのなかに、とても意味のあること、地域のお宝があって、それを1日でも長く続けてもらうことが重要です。

小さなことでも皆で、「こんな暮らし方っていいね」と認め合い、共有する。それが実は地域の支え合いを大きく広げていくことじゃないかと思います。そういう意味で、お宝発表会は単なるイベントではなく、拡大協議体とも言えます。本当は子どもたちにも参加してほしい。若い世代に伝えることもとても大事です。

共有のために、お宝を紹介する媒体を発行したり、既存の広報紙に紹介コーナーを設けたりする生活支援コーディネーターもいます。

こうして一人ひとりが小さなつながりをつくっていけるよう支援すれば、たくさんの介護サービスを用意しなくても、地域で安心して暮らしていくことができるようになるでしょう。

地域づくりの展開過程



ない地域づくり」

知恵と工夫の実践例

教えて!

注目したい住民活動や地域づくり団体の取り組みって、何かない？

100人くらい集まる自治会の月１回の地域食堂が休止になって、寄贈される野菜などの食材が宙に浮いた。これを無駄にしないよう、少人数でコロッケやギョウザなどの惣菜をつくって、気になる人のお家に届ける活動を始めた。縫製を仕事にしている住民が、手づくりマスクを寄贈してくれる。そのマスクと一緒に惣菜を届けて、すごく喜ばれている。（沖縄県）

山間の集落に屋根付きのバス停があって、そこに集合型の新聞受けがある。新聞とか、まちの広報とかはその新聞受けに入れられるので、住民がそれぞれ取りに来る。行き会った人たち２～３人がしばしおしゃべりを楽しむ姿も。新聞が残ったままになっていれば、場合によっては連絡を取り合い、近所の友人や親族をとおして様子を確かめる。そんな日々の営みは、コロナ禍でも変わらず続いている。（兵庫県）

自主的に屋外でラジオ体操を始めた集合住宅がある。密集しないよう距離を空けて、感染予防に配慮して体操している。（宮城県）

常設サロン運営とボランティア活動の住民グループは、サロン活動を休止。常連利用者には、スタッフが季節の便りとしてハガキを出したり、手づくりマスクを届けたりしてつながりを切らないようにしている。（大分県）

福祉と生涯学習の住民グループが、コロナ以前からユニークな見守り活動をしている。世話人が大勢を見守るのではなく、一人暮らしの人が別の一人暮らしの人へ、次々に電話かけをリレーしていくというもの。リレーの順番は月に１度変えている。見守りの対象が、見守る側にもなって、日常のおしゃべりの機会も得られる。（大阪府）

３ヘクタールほどの畑で山菜を育てる農福連携の取り組みは、ほぼ平常どおり。生活困窮者の就労支援や高齢者の生きがいづくりになっている。屋外作業がほとんどで、３密をほぼ回避できる。地域イベントでの直売が収益の柱だったが、イベントがすべて中止になった。販路確保が今後の課題。（北海道）

地域の小規模福祉拠点施設では、常設サロンなどの住民の受け入れを休止中。従来からスタッフが一人暮らし高齢者などの見守り訪問を行っているが、サロンの常連も見守り対象に加えた。遠方に住む娘や息子が定期的に帰省して買いものなどを手伝うのが難しくなっているため、スタッフが買いもの代行も始めた。（高知県）

この記事は、主に「つながりを切らない」情報・交流ネットワーク（https://www.t-net.online/）発行の「つながる通信」の掲載事例をもとに構成しました。つながる通信についての問い合わせは、全国コミュニティライフサポートセンター（＝ＣＬＣ、仙台市青葉区木町16-30-1Ｆ 電話：022-727-8730、メール：t-net@clc-japan.com）まで。

緊急特集

「コロナ禍に負け

誰もが暮らしやすい地域づくりは、住民同士のつながりづくりが鍵。新型コロナウイルス感染症予防で３密（密閉、密集、密接）を避ける生活のあり方が求められるなか、地域づくり支援はどうあるべきなのか。つながりをつくる、切らない方策は。住民や生活支援コーディネーターの取り組みを紹介する。（カッコ内は活動地域）

教えて！

生活支援コーディネーターとしていま、何をすべき？　どんなことができる？

集会所や公民館での活動はできなくなったけど、近所同士の２～３人のお茶飲みとか、井戸端会議とか、畑仕事とかは続いているみたい。顔なじみの高齢者に電話したり、まち歩きをしながら、そういう小さな「地域のお宝」を探してみようと思う。（宮城県）

移動販売車に同行してみた。販売で停車するポイントに先回りさせてもらって、集まっている住民さんたちの井戸端会議や、買いものの様子を見せてもらった。全部で100人くらいの住民に会えた。移動販売が買いもの弱者対策だけでなく、ちょっとしたおしゃべりの場、見守り・見守られの場になってるのを確かめることができた。これまでつながりがなかった住民とも知り合いになれた。（宮城県）

以前に見つけた地域のお宝が、コロナ禍でどんな影響を受けているか、聞き取りをしている。たとえば、ある集落で週に１度、７～８人が集まる自宅型サロンがあって、それは休止中なんだけど、一人暮らしの仲間をみんなで見守っている。遠方の息子が帰省して買いものを手伝ったりできなくなったので、仲間が買いものを手伝ってあげている。その地区にも移動販売が来ていて、そのときは皆が顔を合わせる。（宮城県）

地域のお宝の追跡調査をしている。屋外で１か所に集まってラジオ体操や口腔体操をする会があって、それはいま休止中。毎日その会に通っていた高齢のご夫婦は、代わりにウォーキングを始めた。体操仲間の多くがウォーキングをしていて、一緒に歩くわけじゃないけど、コース上で行き会ってあいさつを交わす。友だちのお家の前を通るときには「おーい、何してるー？」と声を掛けてお互いに安否確認。コロナ禍でも貴重なお宝が育まれている。それをきちんと把握して、多くの住民と共有したい。（沖縄県）

月に１度、一人暮らしのおばあちゃんの家に10人ぐらいが集まる自宅型サロンがあったんだけど、それはいま休止中。でも、本当に仲のいい２～３人でのお茶飲みとかおすそ分けは、以前と変わらず毎日のようにやっている。小さな「お宝的暮らし」は、ほとんど影響を受けていないように見える。こういう生活文化を守っていけるよう応援したい。（福島県）

サロンの大半は活動を休止または縮小。２～３人だけで集まっているところもある。なかには裁縫上手の人もいるので、生活支援コーディネーターとして、そういう人たちに布マスクづくりの担い手になってもうらプロジェクトを立ち上げた。繊維産業の盛んな土地柄、企業から寄贈された布がある。これを賛同してくれる人たちに材料として配る。つくってもらった布マスクは、近所の気になる人、外出が難しい人の見守りを兼ねてプレゼントしてもらう。余ったものはこちらで回収し、必要とする先に配布している。（岡山県）

住民が定期開催していた集会所でのお茶会ができなくなった。その代わりにハイキングに出かけている。歩くときには一定の距離を確保して感染予防に配慮する。ハイキングのお知らせチラシの作成は生活支援コーディネーターが手助けする。配布は住民が行う。（宮城県）

まちづくり短信

宮城県地域支え合い・
生活支援推進連絡会議事務局
（宮城県社会福祉協議会）
〈2020年1～3月期〉

「あなたの参加に意味」

登米市東和地区で研修〈2月18日〉

登米市東和地区で「支え合いの地域づくり」をテーマに研修会が開かれ、地区住民や協議体メンバー、市社協の生活支援コーディネーター、地域包括支援センターの職員など計35人が参加しました。

市社協は、連絡会議のアドバイザー派遣事業を活用、講師に連絡会議運営委員で仙台白百合女子大准教授の志水田鶴子さんを招きました。

志水さんは、地域のつながりが介護予防的な活動や支え合いの基盤になっていると指摘。そのうえで「つながりを大事にする」「地域の伝統や文化が人と人のつながりを太くする」ことの重要性を訴えました。これに対し住民からは、

「地区の行事で、お年寄りに『あなたが来ることに意味がある』と参加を促してきたが、間違いではなかった」といった声があがりました。

配達員らが見守り

塩竈市の協議体〈2月4日〉

２０１９年度第２回の市地域支え合い推進協議体（第１層協議体）が開かれ、「高齢者の見守り」について話し合われました。

市と、地域･関係機関から推薦された委員13人、見守りに関する協定を締結している企業６社と郵便局２局が参加。それぞれの見守り活動などを説明しました。

このうち新聞販売店３社からは、「どのお宅が１人住まいかを把握し、異変を察知した際には地区の民生･児童委員に伝えている」「ある高齢独居の男性については、新聞受けに３日分の新聞がたまると危険信号であり、配達員が注意して見守っている」といった報告がありました。水道メーターの検針業務を行う企業からは、「ほとんどの検針員に認知症サポーター養成講座を受講」などの取り組みが紹介されました。

お宝マップ制作を報告

蔵王町の協議体〈2月25日〉

２０１９年度第３回の地域支え合い協議体（第１層協議体）が開かれ、町社協の生活支援コーディネーター、小野聡さんが活動報告として同町宮地区の「お宝マップ」最終案を示しました。その内容を協議体委員が承認。印刷して地区住民に配布することが決まりました。

マップの制作は、地区の区長、民生･児童委員、ボランティア、小野さんと町社協の職員、町の保健師など約30人が参加する「宮地区地域支え合い懇談会」での話し合いに基づいて進められました。住民が主体的にお宝の「見える化」に取り組んだ事例と言えます。

同懇談会に参加した協議体委員は「地域資源（お宝）の豊富さに驚くと同時に、地区に足りないもの、あったらいいなと思うものも見えた」と手応えを感じた様子でした。

【お知らせ】

新型コロナウイルス感染症拡大による生活支援体制整備事業への影響について、アンケート調査を行いました。結果の概要を次号（７月30日発行予定）に掲載します。

問い合わせ･情報提供はお気軽に事務局まで
電話022-266-2621
担当：佐藤正、菊池琴美

住み慣れた地域で暮らし続けるためのお宝探し情報紙
MiYAGi まちづくりと地域支え合い vol.28
バックナンバーがホームページで読めます http://www.clc-japan.com/sasaeai_m/

発行日　2020年5月30日
発　行　宮城県保健福祉部長寿社会政策課
編　集　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（CLC）