

MiYAGi

まちづくりと 地域支え合い



CONTENTS

北海道更別村の生活支援コーディネーター大岡恵子さん。住民がワークショップで制作した冊子のお披露目イベントで、参加者が寄せた感想を木の葉に模して示す。

2-3 まちづくりの今（県外編） 北海道更別村

住民自ら「老いのデザイン」

大岡恵子さん（北海道更別村生活支援コーディネーター）

4-7 アドバイザーに聞く地域づくり・回顧と展望

宮城県地域支え合い・生活支援推進連絡会議運営委員会

委員・志水田鶴子氏 / 渡邊典子氏

高橋健一氏 / 西塚国彦氏

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.31
2020.11

更別村

【さらべつむら】北海道十勝地方南部に位置。ジャガイモなどの大規模畑作が基幹産業。人口3158人、1332世帯、高齢化率31.0%（2020年9月1日）。2016年4月、村社会福祉協議会に生活支援コーディネーター1人を配置。17年3月、誰でも参加できるオープンスペース協議体「ささえ愛さらべつ」発足。19年6月、豊かな高齢期の暮らし方を学ぶ「これからの大人の暮らし方を考える冊子づくりワークショップ」開始。20年3月、その成果を冊子「村の暮らしの見本帖 村のおと」として発行（発行部数1,000部）。

住民自ら「老いのデザイン」 冊子制作ワークショップで



大岡恵子さん（更別村老人福祉センターのロビーで）

大岡恵子さん

住民が村の元気高齢者取材

「要は、住民が自分で『老いのデザイン』をしようってことです」

北海道更別村の生活支援コーディネーター、大岡恵子さんはこう話す。

高齢になっても仕事や趣味、特技などを生かして活躍する村の高齢者を住民が取材、冊子に掲載する「これからの大人の暮らし方を考える冊子づくりワークショップ」を2019年度に開催した。

「介護・福祉のサービスに頼るだけじゃない、豊かで幸せな高齢期の暮らし方があることを知り、自分もこんなふうに暮らしたいというイメージを描き、何をすれば実現できるかを考えてもらうわけです」

ワークショップでも冊子でも「高齢者」という言葉は使わず、「大人（65歳からの）」と表記している。

「高齢者」とすれば、参加者や読者が限定されかねません。これから高齢になっていく若い世代への働きかけこそ大事。介護予防や住民同士で支え合える関係づくりは、高齢になるずっと前から取り組むべき課題です」

若い世代にも照準を向けること、高齢でも幸せな暮らし方があるというポジティブなイメージを発信・共有すること。そしてもう一つ重要なポイントは、新たな生活支援サービスの立ち上げより、まずは住民同士のつながりと、つながりのなかで行われる支え合いの最大化を目指す点にある。

「困りごとを抱えた人を見逃さない

とか、日常の見守りや手助けとかは、つながりのある人たち同士でするのが最も負担感がなく効果的。制度や仕組みをつくるより、つながりを育む生活文化を広げていきたいんです」

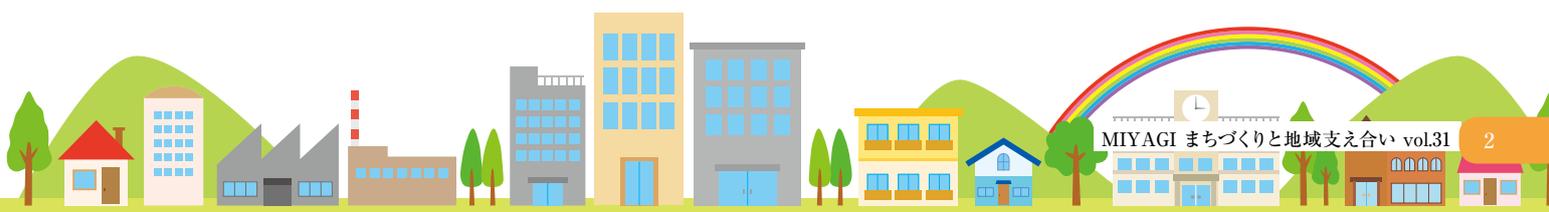
ワークショップの参加者は、更別農業高校の生徒5人をはじめ10〜70歳の男女30人。10歳刻みの年齢区分で全世代がそろって。平均年齢は44.3歳。

公募制だが、大岡さんが特に参加してほしいと思う人には直接声をかけた。その結果、高校生や子育て中の若い母親、地域おこし協力隊など、幅広い年齢層から多彩な背景を持つ人たちが集まった。ちなみに高校生の参加が可能になったのは、村社会福祉協議会と高校が生徒のボランティア活動で連携していたことが大きい。

参加者は5班に分かれ、5つのテーマ「食・仕事・趣味・地域貢献・生活文化」のうちそれぞれ一つを担当。取材の仕方を学び、取材対象を選定し、取材、成果のまとめへと進んでいく。

活動の円滑化を図るため、大岡さんのほか村社協の事務局長と地域福祉担当職員、村役場で生活支援体制整備事業を所管する保健福祉課の職員らを各班に一人ずつ調整役として置いた。また、ワークショップのコーディネーターとして、コミュニティデザイン会社ORIGAMI Lab.（オリガミラボ）合同会社の檀上祐樹さん（現東北芸術工科大学准教授）を招いている。

ワークショップは全6回。2019年6月にスタートし、翌20年3月の冊





住民ワークショップで制作・発行した「村の暮らしの見本帖 村のおと」。
名称は、村ノートと村の音をかけている。
音は、住民の息づかいや生活の気配を表す。

中高年層が若者を応援する

子のお披露目イベントで終了(※イベントは新型コロナウイルス感染拡大で開催を20年7月に延期した)。
第1回目は「大事にしたい更別での暮らしのあり方」をテーマに参加者が話し合い、同じような価値観を持つ人たちで班を編制。各班の取材テーマもこのときに割り振られた。
第2、3回(7、8月)はそれぞれプロのカメラマン、雑誌編集者を講師に招き、スマートフォンでもきれいな写真を撮る方法、インタビューで相手の話を上手に引き出すコツなど、ごく基本的な取材の「作法」を学んだ。

全体でのワークとは別に班ごとの打ち合わせを頻繁に行い、取材に臨んでいる。取材対象の「大人」は、一つの班につき6人程度。2、3人で取材

チームを組み、分担して対象者の自宅などに向いてインタビューや撮影を行った。

第4回のワーク(10月)で取材成果を共有し、「豊かな暮らし方」のキーワードやポイントを整理。第5回でそのキーワードを基に「幸せな『大人』の暮らしのために今したいこと」のアイデアを出し合った。

出てきたアイデアは、たとえば、走る・収穫する・調理する・食べるを競う「新スポーツ」、得意分野の技術や知識を住民同士で教え合う「更別自由大学」、住民が記者となって村内の小さな出来事や生活情報を伝える「更別タイムス」などユニークで楽しげなものばかり。

年度末に完成した冊子「村の暮らしの見本帖 村のおと」(A4変形版、フルカラー36頁)には、「大人」たちの記事のほか、これらのアイデアやワークのプロセスも載せた。冊子を手がかりに、誰でも自身の「豊かな暮らし方」を描き、実現に向け「したいこと」を整理できるようにするための。

昨年度のこうした成果をさらに発表させる新たなワークショップが二つ、今年8月にスタートしている。

一つは「村のおとの描き方」と銘打ったワークショップ。冊子に掲載した10の「したいこと」のアイデアから、実現させたいと思うものを選んで試行する。参加者は21人。うち16人が前年度の冊子づくりに携わった。4班に分かれ、それぞれ1つずつアイデアの実現に挑戦する。

もう一つは「暮らしのささえあい研

究室」。その名のとおり、支え合いのあり方を、特定のテーマを設けて話し合う。このワークショップは「協議体」と位置付けられている。年度ごとに一つのテーマを扱うことにしており、初年度の今年度は「食」を取り上げる。食と言っても高齢者の食生活支援ではない。更別農業高校の生徒が開発した食酢の商品化を、中高年世代の「大人」たちが応援するという内容。

具体的には、容器ラベルのデザインや宣伝、レシピ提案といったことを話し合う、いわば販促会議。高校生10人と50〜70歳代14人の計24人が参加する。

地域づくりは若い世代が高齢者を支えるという図式になりがち。それを打ち破り、世代を超えた話し合いの場で新たなつながりを生み出しつつ、一方通行ではない「支え合い」について認識を深めてもらう。

「この食に関する話し合いの場を『食ベラボ』と呼んでいます。実験室ですね。次年度以降のテーマは未定ですが、たとえば『移動』とか『畑仕事』とか、いろんなラボが『研究室』から生まれ、村にふさわしい支え合いの形や関係が広がってほしい」

大岡さんが仕掛けるワークショップには、高齢者の生活課題を洗い出して解決を目指すといった、従来型の協議体によくある重苦しさはみじんもない。活発で楽しく、前向きな雰囲気です。



「これからの大人の暮らし方考える冊子づくりワークショップ」の様子。
子ども連れの若い母親も参加した(写真提供=大岡恵子さん)

それぞれが「実践」と「話し合いの場」として役割を分担しながら連携することも視野に入れる。

大岡さんは、同村出身、在住の42歳。アパレル系の仕事をを経て2011年に村社協へ。社会福祉士、精神保健福祉士、介護支援専門員の資格も持つ。「最近グラフィックデザインが趣味」で、チラシ制作などはプロ並みの腕前。

デザインには創造力と理想追求の姿勢が欠かせない。この二つの要素は地域づくりでも必須。一人では無理でも、何人かがつながれば二要素が満たされる。「老いのデザイン」も、人が集い、つながるところから始まる。

利

住民の力を生かす 地域づくり

志水田鶴子氏

(宮城県地域支え合い・生活支援推進連絡会議運営委員)



医療ソーシャルワーカーなどを経て仙台北百合女子大学准教授。専門は社会福祉援助技術。主な研究テーマは、障害者に対する地域生活自立支援、被災者支援従事者育成、生活支援コーディネーター育成と協議体運営など。1969年生まれ、仙台市在住。

「お宝」の「かっこよさ」に憧れる

宮城県では、東日本大震災の被災者支援に当たる生活支援相談員を、被災した住民自身が担いました。相談員向けの研修講師を務めるなどして、被災地の住民と接したのは、私には貴重な経験になりました。医療ソーシャルワーカーなどとして長く個別支援の分野に携わっていますが、震災を契機に、地域支援や住民の力を生かす地域づくりの知見を得ることができたのです。

2015年に生活支援体制整備事業が始まり、私が住民と関わる機会は一層増えていきます。宮城県の生活支援コーディネーター養成研修では、一般住民も参加可能なプログラムがあります。住民が研修に参加すると、「地域のお宝」に関するグループワークが非常に盛り上がります。

また、各地で「地域のお宝」発表会や勉強会が開かれています。参加・登壇する住民は、とても多彩な「お宝的活動」を披露してくれます。お茶飲みやおすそ分けといった近所付き合い、地域の祭りや交流イベント、体操、ウォーキング、伝統芸能、手工芸、郷土料理づくりなどのサークル、仲間うちで行われる支え合いなど…

お宝としての住民とその活動は、本当に魅力的でかっこよく、憧れます。発表会を見ると「あなたは年を取ってもかっこよく生きられるか」と問われ、同時に「こんなことが元気の秘けつになる、あなたにもきっとできる」と励まされる思いがします。

「地域の作法」踏まえ信頼育む

高齢期手前の世代やもつと若い世代にも、お宝を知ってほしい。共感と憧れを抱き、自分ならどうするか考えてほしい。好きなこと、得意なことを生かして自分らしいお宝を見つけたら、生み出したりすることが、とても効果的な介護予防だし、住民の力を生かす地域づくりになります。

生活支援コーディネーターは地域に入って、お宝としての住民の暮らしぶりを教えてもらう必要があります。そのうえで地域づくり支援を考えないと、何をやっても上滑りになってしまうでしょう。暮らしぶりを教わるには、住民と親しくなり、信頼を育むような関わり方をすることがたいせつです。ときには一個人として飲食をともしたり、行事に参加したりすることも必要かもしれませんが、地域には地域の、よその人と親しくなる作法があります。それを無視して「私を信頼して」「地域づくりを」と言っても、うまくいくとは思えません。

お宝の意義や価値、地域に入る必要や作法などは、所属組織の上司・同僚、行政の事業担当に理解されない場合もあり得ます。厳しいようですが、周囲の無理解を嘆くより、相手の専門や立場を踏まえて説明する努力をしましょう。自分の仕事を説明できないのは、自分自身がよくわかっていないから。何を目指し、そのために何をやるのかを明確な言葉で示し、必要に応じて写真なども使って、伝える。それもまた、地域づくり支援者としての貴重な学びと成長の機会です。

地域づくりの 視点とセンス

渡邊典子氏

(宮城県地域支え合い・生活支援推進連絡会議運営委員)



1998年、大河原町で友人らと「住民参加型在宅福祉グループほっとあい」を立ち上げ、翌年NPO法人化。2002～15年理事長、16年以降は副理事長。公益財団法人さわやか福祉財団インストラクター。1950年生まれ、大河原町在住。

地道な関与で住民に変化

私は時々、住民向けの支え合いワークショップなどのファシリテーションをさせてもらっています。ワークでは、高齢者の生活課題として庭木の手入れや草取り、買ひもの、外出、ゴミ出し、雪かきなどが難しいといった話が、どのまちのどんな地域でもよく出てきます。これに対し、実際に住民自身に何ができるかとなると、やはり皆さん尻込みされることが多いですね。でも、少しずつ意識が変わっていくこともあります。

ある地域で最近、2年ぶりにワークショップをしたんですが、生活課題だけでなく、自分にできること、得意なことでもいい出てきたんです。「私は草取りが大好き」とか「絵が得意」とか。すごく盛り上がりました。

どうやらこの2年間で、私以外にも地域包括支援センターの職員や行政の保健師、生活支援コーディネーターなどが入れ替わり立ち替わり、その地域に関わっていたようなのです。いろいろな人の地道な関与によって、住民の皆さんは、自分のできることを生かすちょっとした手助けが、安心して暮らせる地域づくりに役立つということに気づいたんです。

実はその地域があるまちは、生活支援体制整備事業があまり進んでいないと言われています。私はそうは思いません。何をどう評価し、成果とするか。そこがきちんと検討、共有されていないのではないのでしょうか。

地域づくりは、住民の意識を変えるところから始まります。さまざまな働きかけによって、やがては何らかの活動組織を立ち上げようとする人も出てくるかもしれません。そのときはしっかりと寄り添って支援すべきです。

「お宝」を適切に評価する

住民同士のつながりがあって、そのなかで日々ちょっとした見守りや支え合いを行う、それも一種の社会参加ですし、介護予防です。そうした「地域のお宝」に気づき、評価するセンスが支援者には求められます。

ところで、私の実家は仙台市内で衣料雑貨の店をやっていた。買ひものの用がなくても、近所の人たちがいつも集まってお茶飲みをしていました。近くの市場に野菜を売りに来た農家の人が店でひと休みして、お弁当を食べたりもしました。高齢のお客さんが来ると、父は「典子、荷物を家まで持って行ってあげなさい」と私に言いつけました。遠方のお客さんの注文で商品を配達するとき、私も一緒に車に乗っていくんですが、配達先のお客さんがよく「店に戻るといって街中まで乗せて」と頼み、父は気さくに応じてました。刑務所も近くにあって、母は出所者が来るとすぐ気づいて、日用品をセツトにしておいたものを「よかったら使って」と差し上げたりしていました。子どもの頃、そんな様子をいつも見ていました。いま思えば、実家は地域のお宝でしたね。

お宝に触れる経験を積み重ねることが、地域づくりのセンスを磨いてくれると思います。まずは地域に出て、住民と接することです。

持続可能な 地域福祉とは

高橋健一氏

(宮城県地域支え合い・生活支援推進連絡会議運営委員)



旧泉市社会福祉協議会を経て仙台市社会福祉協議会へ。地域福祉課長、仙台市ボランティアセンター所長などを歴任し、東日本大震災時は仙台市災害ボランティアセンター長として被災者支援業務を統括。2013年から事務局長。1956年生まれ、仙台市在住。

2015年10月から運営委員として、県内市町村はもちろんのこと、全国各地の生活支援コーディネーター（以下、SC）や協議体の取り組みを見聞してきました。正直なところ、アドバイザーというより、住民とともに地域づくりを進める当事者（社協職員）の立場での関わりになっています。

これまで、宮城発全国セミナーや情報交換会などにおいて、頑張っているSCの活躍が数々紹介されていますが、皆さんにほぼ共通して言えることは「お宝探しのセンスのよさ」です。たぶん、地域の情報を受け止めるアンテナの感度がいいからできる術で、加えてアウトリーチによって、お宝に意味づけをして価値を高めていくことで、住民の想いや力をさらに引き出すことが容易になっているのだと思います。

支援者側も「孤立させない」

しかし、なかには同じ頑張りでも孤軍奮闘のSCもいます。SC個人の力だけに任せたのでは負担が大きいく長続きしませんので、一人で抱え込まない（抱え込ませない）ことが大事です。

組織連携においても、「現状把握で終わってしまふ」「具体的な話し合いが不十分」の課題が浮き彫りになっていますので、チームで受け止めチームで支援する仕組みや体制づくりが喫緊の課題と言えます。

これは、会議や打ち合わせの進め方にも問題があるかもしれません。理念の話だけで、手順や方法の

議論が不十分だと、結局どうするのか曖昧になってしまい、いわゆる「空中戦」で終わってしまいます。

そこで、5W（いつ、どこで、だれが、なにを、なぜ）1Hを意識した組み立てで、特にH（どのよう）が肝になりますので、ここは時間をかけて議論を重ねるところだと思えます。それから、会議記録の可視化（見える化・見せる化）も認識を共有する大事なツールです。何が決まって、何が決まらなかったのか、しっかりと確認し合うことが必要です。

二通りの活動モードを準備

コロナ禍における支え合い活動では、なかなか「こうすればすべてうまくいく！」という方法は見当たらないのですが、コロナが過ぎ去れば、これまでの生活に戻れると考えるのは希望的観測と思われれます。

感染拡大が起きても持続可能な地域福祉とは何か。そこを意識して進めないと、高齢者などのとじこもりや社会的孤立、心身状態の悪化などが心配されます。これまで育んできた、住民同士のつながりや支え合いを絶やさない取り組みが求められています。

そこで、これからはあらかじめ二通りの活動モードを準備しておくことが必要ではないでしょうか。コロナが治まっている時は、感染防止策を講じたうえで「わいわい・ガヤガヤ」を進め、感染が広がるアラートが出た時には、即座に電話やオンラインによる活動に切り替えるなど、常にどちらかが動いていることで、つながりを切らない支え合いを維持・継続できるものと考えます。

地域支援の 重要性を再認識

西塚国彦氏

(宮城県地域支え合い・生活支援推進連絡会議運営委員)



旧宮城県福祉事業団に入職後、同事業団・宮城いきいき財団・宮城県社会福祉協議会の合併で存続団体となった県社協へ。東日本大震災後、震災復興・地域福祉部長、震災復興支援室長として被災者支援と地域支援を担当。1963年生まれ、富谷市在住。

「誰もが暮らしやすい地域づくり」を考えるうえで、東日本大震災は大きなターニングポイントでした。被災者支援の経験を通じ、介護・福祉の専門職らによる個別支援だけでは、被災者や地域住民は必ずしも幸せになれないと気づいたんです。被災によって生活が一変し、地域の人間関係も絶たれてしまった人への支援は、つながりやコミュニティの再生を促すものでなければなりません。個別支援と併せ、地域支援、地域づくり支援が欠かせないと認識は、その後の生活支援体制整備事業にも生かされています。

幸せに暮らすための資源

大規模災害に限らず、高齢、障害、子育て、生活困窮などの問題も同様。個別にアプローチして支援することは当然必要ですが、同時に地域社会へのアプローチも必要。豊かな人間関係を持ち、そのつながりが切れないようにする支援が求められます。つながりは、困りごとや生きづらさを抱えた人が地域で幸せに暮らすための貴重な資源なのです。

県内の多くの生活支援コーディネーターは、住民同士のつながりや、つながりを育む場、そしてつながりに基づく自然発生的な互助や相互扶助を「地域のお宝」とし、これを見つけ、磨きをかけることに努めてきました。

「お宝を磨く」とは、その価値を認め、お宝の情報や価値観を広く共有できるようにすることです。

お宝を見つけ、磨く。そうした活動の継続が、非常

に重要です。それが地域福祉や介護予防の推進、向上に大いに役立ちます。

制度のすきま埋めるお宝

お宝を「生活支援サービス」へと事業化、組織化するのには、慎重であるべきです。特に支援者が押しつけるようなことはあってはなりません。何かの事情で事業がまわらなくなったとき、地域の人間関係に与えるダメージは小さくないと思います。

お宝はずっと以前から、福祉や介護の制度的な不足を補う地域資源でした。福祉とは本来、一人ひとりが幸せになるという意味。サービスや給付が充実すれば幸せかということ、そうではないでしょう。人口減と高齢化が進み、すべての人があらゆるニーズを制度や市場で満たすのは一層難しくなります。それに変わる資源を地域に増やさなければなりません。その資源がお宝です。私たちは古くから、住民同士の価値あるつながりを地域全体に行き渡らせることで安心して暮らせる社会をつくってきたはずですが、

お宝の価値は、計量して数値的に示すことが難しい。そのため、お宝を生かす地域づくりに取り組む生活支援コーディネーターが、自分の活動に自信を持たないばかりか、周囲からも認められず、孤立してしまうのではないかと心配しています。所属組織の上司や同僚、行政の事業担当者の理解と協力がなければ、地域づくりは進みません。この点でも、私たち運営委員や連絡会議の構成員、事務局が連携して、現場の人たちを支援していきたいですね。

気仙沼市で協力員・推進員合同会議 (10月13日)

気仙沼市社会福祉協議会は、地域支え合い推進員(生活支援コーディネーター)を第1層に1人、第2層に10人配置しているほか、推進員と地域とのつなぎ役となる「地域支え合い協力員」を住民から選任しています。協力員はいわば、推進員が地域に入るとき「水先案内人」であり、住民の立場から支え合いの大切さを伝える役割もあります。現在15人が活躍中で、将来的には第2層を構成する地区社協単位の16地区に2人ずつ、計32人置く予定です。

その協力員と推進員が地域の情報を共有し、地域づくりの方向性について検討、確認する「地域支え合い協力員・地域支え合い推進員合同連絡会議」が10月13日、市民福祉センター「やすらぎ」で開かれました。会議ではまず第1層推進員が、協力員との役割分担のあり方などを説明。続いて第2層推進員らが前年度の活動報告を行い、今後の協力員との連携などについて意見を出し合いました。また、コロナ禍における地域支え合い活動や見守りについても情報交換を行いました。

まちづくり
の
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9～10月期)

若林区の包括と社協が研修共催 (9月25日)

仙台市社会福祉協議会若林区事務所と沖野地域包括支援センターが9月25日、六郷地区社会福祉協議会の協力のもと、ボランティア研修会を開催しました。テーマは「安心して、楽しく暮らし続けられる地域づくりのためにできること」。福祉委員を務める住民をはじめ、民生・児童委員、地域福祉活動の実践者、ボランティアに興味がある人など計約40人が参加しました。講師は、仙台白百合女子大学の志水田鶴子准教授と、ほっとサロン将監の佐藤涼子氏です。

志水准教授は、「地域づくりは人と人がつながり合うことから始まる」とし、何気ないおしゃべりといった日常的な交流によっても「住民同士がお互いに気にかけて関係が育まれる」と関係づくりの重要性を強調。そのうえで、「気にかけて暮らすことが、住み慣れた地域で安心して生活し続けるという私たちの願いの実現に大きな影響を与える」と訴えました。

市社協の各区事務所には、今年度から第1層生活支援コーディネーターが配置されています。従来から各地域包括支援センターで活動する第2層生活支援コーディネーターとの連携が進みつつあり、研修会の共催もその成果の一つです。

【お知らせ】

情報交換会3か所で開催へ

生活支援コーディネーターをはじめ介護・福祉の専門職、行政の事業担当者らが市町村の枠を越えてグループワーク形式で情報を共有する情報交換会が、県南・県北・仙台の3つの圏域ごとに開かれます。ワークのテーマは、コロナ禍における地域づくり、協議体の運営、高齢者の移動サービスなど。日時と会場は▷仙台=12月11日(TKPガーデンシティ仙台勾当台)▷県南=12月14日(県大河原合同庁舎)▷県北=12月16日(ホテルサンシャイン佐沼)。詳細は送付資料を参照いただくか、事務局までお問い合わせください。

全国セミナーは開催中止

毎年500人内外の規模で開催される「宮城発これからの福祉を考える全国セミナー」は、新型コロナウイルスの感染防止の徹底が難しいとの判断から、このほど中止が決定しました。

生活支援体制整備事業や地域づくり支援に関する
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