

はじめに

少子高齢化が著しい東北では、東日本大震災により介護・医療の社会資源が大きな打撃を受け、震災以前より叫ばれていた福祉（介護）人材の不足に拍車がかかりました。この傾向は改善する見込みがたっておらず、放置しておけば必要な介護ニーズさえ賄えない状況に陥ってしまいます。

一方、高齢者施策をみると、介護保険の総費用が年々増加の一途をたどるなかで抜本的な見直しは不可欠であり、また2015年度の介護保険法の見直しに伴い対象から切り離される「要支援」の人たちを支える仕組みづくりは、喫緊の課題となっています。

住み慣れた地域で暮らし続けるためには、行政だけに頼るのではなく、住民の力を発揮することが鍵になります。自分たちが暮らす地域に何が必要なのか、何があればもっと暮らしやすくなるのか、「自分たち発」の視点から事業や活動を考えるべき契機を迎えています。

そこで本センターでは、復興庁の「新しい東北」先導モデル事業の指定を受け、誰もがなじみ深い地域で少しでも長く生活を続けていくために、持続可能な「地域包括ケアシステム」を担う一環として、住民主体による「支え合い活動」「生きがい仕事」「生活支援サービス」の立ち上げを支援しています。具体的には、昨年度に開催した試行的研修を踏まえたプログラム及び教材の開発、被災3県での講座の開催を行っており、講座のテキストとして作成したものが本書です。

住民が活動やサービスを立ち上げる場合を想定し、本書では活動の基本となる暮らしの視点や考え方、活動のすすめ方、事業化への道筋を、実際の事例を盛り込みながらわかりやすく解説しました。地域でともに暮らす支え合い活動を続けることで、得られることはたくさんあります。継続するなかで活動の中身や形が変わっても、そのとき自分たちに合った活動やサービスをしていくことこそが住民主体なのです。住民自身が地域の福祉人材となって社会資源を生み出し、福祉の専門職を巻き込んで、地域で暮らし続けるための活動を生み出している事例も本書には登場します。

自分たちの地域は自分たちで耕すという心意気を、本書は応援します。

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）

理事長 池田昌弘

もくじ

はじめに.....	1
序章 地域支え合い活動の実践に向けて	5

- ・安心できる環境を身近な地域につくる
- ・谷間を埋めていく
- ・3・11 から見えてきた山と谷
- ・「支え合い活動」「生きがい仕事」「生活支援サービス」
- ・講座のキモは住民力アップと仲間づくり

第1章 地域でともに暮らす支え合い活動を始める前に

1. 暮らしと生活の支援	10
(1) 地域でともに暮らす支え合い活動とは何か	
(2) 自分の日常生活を意識してみる	
(3) 日常から活動を考える	
2. 活動の立ち上げ方	15
(1) 立ち上げ方のコツ—第1段階は意識化することから始めよう—	
(2) 暮らしの延長上線にある支え合いを活動に	
(3) 地域でともに暮らす支え合い活動の立ち上げに必要な要素	
3. 活動の動かし方（発展させる）	19
(1) 動かす際のコツ	
(2) 継続（発展）に必要な要素	
4. 資源をつくる	21
(1) 社会資源とは何か	
(2) 今ある社会資源の活用法	
(3) 今はない資源を生み出すには（つくり方）	
5. 事業化への道筋	24
(1) 「頼みやすい・頼まれやすい」を持続するため （円滑な支え合いを維持するため）の事業化	
(2) 活動をよりよく発展させるための事業化	

第2章 事例からみる「地域支え合い活動」の展開

1. 活動のさまざまな形 26

2. 先駆的事例から学ぶ 28

-  過疎集落の主婦たちが挑む最期までここで暮らせる地域づくり／特定非営利活動法人大曾倉ふれんど
-  校区の住民活動から出発し、協働と連携をめざす／ボランティアグループ沖代すずめ
-  ご近所パワーを活かし、専門職を巻き込んでケア会議を開く／ボランティアグループすずの会
 - ・丁寧なニーズ把握と発想力に手ごたえ／下矢部西部地区社会福祉協議会
 - ・100世帯 隣組活動で豊かに暮らす／駒ヶ根市町四区二町内7組
 - ・「男じっちゃ」が地域の元気をつくる／とうふの会
 - ・廃校を利用した地域活性化の取り組み／農村交流施設 森の巣箱
 - ・宅老所がつくった地域福祉の拠点／みんなのハウス
 - ・あおぞら市の開催と安心な見守り支援活動／特定非営利活動法人お互いさまねっと 田岡町団地
-  自ら地域計画を策定・実施 住民の力で住みよいまちに／埴山学区住みよいまちをつくる会
-  困ったときは地域みんなで助け合いを／地域生活支援オレンジねっと
 - ・おいしいご飯と安心できる「つどい場」／つどい場さくらちゃん
-  みんなで出資して地域のための商店を／大張物産センターなんでもや
 - ・「生きる免疫力が高まる地域」をめざして／川根振興協議会
 - ・商売の枠を超えた移動販売による見守り活動／岡田商店
 - ・誰もが気軽に集える場をつくり、緊急避難にも対応／国見・千代田のよりぬひなたぼっこ
 - ・バリアのない地域づくりのための拠点／特定非営利活動法人にしはらたんぼぼハウス
 - ・本人も家族も納得の最期を迎える支援／特定非営利活動法人デイサービス このゆびとーまれ
 - ・モノをつくり人を育てて地域へ還元・循環型のまちづくり／やねだん（柳谷町内会）



マークのついた活動の映像をまとめた DVD 視聴をご希望の方は CLC までご相談ください。
TEL：022-727-8730

第3章 思いを形にする 実践編①

1. 自分たちの地域を知る 66

2. 地域が楽しくなるためには何が必要かを考える 66

3. 思いを形にするために具体的な方法・手段を探る 67

4. 演習 68

第4章 ビジョンを形にする 実践編②

1. 設立趣意書を書いてみましょう 72
 - (1) 今までの取り組みとそこから見えてきた課題について整理しましょう
 - (2) 課題を解決するために組織化が必要になった背景
(組織化による解説策や改善方法)
 - (3) これまで取り組んできたことで得られた実績など
 - (4) 組織化したあとには、どのような活動を行っていききたいかなどの抱負や決意表明をする
 - (5) メンバー構成など
 - (6) 拠点となる住所など
2. 事業計画のつくり方 76
 - (1) 事業計画の目的を記載する
 - (2) 誰に対して、どんな課題を解決するために事業を開始しますか
 - (3) 運営する際に注意すること、配慮が必要なことがあれば記載しましょう
 - (4) 役割分担やチームがあればそれも記載しましょう
 - (5) 予算について
 - (6) その他
3. プレゼンテーションの方法 80
 - (1) 誰にプレゼンテーションするのか
 - (2) ストーリーを考える
 - (3) 使う道具は何か
 - (4) 練習をする
4. 地域住民の希望や不安を“見える化”する 82
 - (1) 思いを聞き取る方法
 - (2) アンケート用紙（調査票）のつくり方
 - (3) 思いをまとめる方法（集計方法）
 - (4) “見える化”したデータの活用方法

第5章 ネットワークづくり（仲間を増やす）

1. 住民流の協働の仕方 86
2. 専門職との関わり方 87
3. 行政とのつきあい方・使い方 88
4. ネットワークづくりを始めよう 89
- ◎活動・事業化のためのお役立ち情報 92

序章

地域支え合い活動の実践に向けて

◆安心できる環境を身近な地域につくる

これまで人口に関する調査結果が公表されるたびに、少子化、高齢化、さらに人口減少の問題が繰り返し指摘されてきました。そのたびに、新聞やテレビでその深刻さが報道されますが、時間が経つと、だんだん忘れられていきます。さすがに、最近では忘れてたくても忘れられないほど議論されるようになってきました。しかし、急に改善できる問題ではないこともわかってきたように思います。特に、日本全体で同じように取り組んでもうまくいかないことがわかってきたように思うからです。

そもそも、少子化、高齢化、人口減少の問題は、都市部以外の地方では今に始まった問題ではありません。高度経済成長期に起こった地方から都会への人口移動の結果、地方では過疎が大きな問題になりました。今や日本全体が縮小し始めたので、地方だけの問題ではなくなったのです。しかし、日本国内共通の課題だからといって、同じように取り組んでも、結局は人の奪い合いに終わってしまうでしょう。そもそも、そこで暮らしている人も歴史も違うわけですから、少子化、高齢化、人口減少といった問題でとらえてしまうことに無理があるように思います。

ある意味で、少子化も高齢化も人口減少も結果でしかありません。安心して暮らせる地域があることのほうがたいせつではないでしょうか。安心して子どもたちが育つ環境、安心して子育てできる環境、安心して仕事や生活していける環境、高齢になっても安心して地域で暮らし続けられる環境、障害があっても安心して地域の一員として生活できる環境です。少子化や高齢化や人口減少のために、安心できる環境が失われてきたのではなく、安心できる環境が失われてきたので、そのようなことが問題にされてきたように思います。

では、安心できる環境、暮らしやすい地域とはどのようなものなのでしょうか。私たちは、とても弱い存在として生まれてきます。他人に依存せずには、生きていくことはできません。一人で食べることさえできないのです。しっかりと世話をしてくれる人がいたので生き延びることができたのです。そして、自分でできることが多くなれば、自立したように感じます。しかし、それは自分で何でもできることではなく、他人との関係を深

めていくことです。親や家族との関係、友人との関係、近隣で暮らす人との関係、多くの人間関係とつながりを保ちながら学び成長していきます。安心できる環境とは何の変化もない環境ではありません。さまざまな困難があっても、それを乗り越えていける環境です。自分ひとりで乗り越えていると思っけていても、いろいろな人の援助をもらって乗り越えていることのほうが多いと思います。一人でできないことも、他の人と一緒に協力してできることもあります。

しかし、「自立とは一人でできること」と考えてしまうと、人の迷惑にならないように気にしながら行動してしまうことも出てきます。うまくいけば自立心を高めますが、うまくいかないと、場合によってはひきこもってしまうこともあります。さらに、他の人たちが仲間であるよりも敵のように感じてしまうこともあります。これでは、安心できる環境とはいえないでしょう。少子化、高齢化、人口減少の問題だから仕方がないのでなく、どんな地域が安心できる環境なのかを考えていくことがたいせつなのです。

◆谷間を埋めていく

そうはいつても、住民だけでできることは限られているのではないかという意見もあるでしょう。むろんそのとおりです。しかし、行政でできることも限られているし、地域の外から民間の事業者が来て、地域の生活をよくしてくれるという考えも難しいでしょう。これらは誰かがやってくれるのではなく、これら関係する者が協働して生活を支えていくことが必要です。それぞれができることは限られていても、うまく補い合えばその限界は超えられるのです。

これまでは、あれかこれかという選択と集中といった考え方が基本になっていたように思います。山を高くする発想でしょうか。一発解決を狙う発想でしょうか。しかし、生活の問題の解決は、あれもこれも使えるものをフルに動員して、今を乗り切っていくのが実際のところではないでしょうか。つまり、谷間を埋めていく発想です。

今、ワークライフバランスということがいわれますが、これは、あれかこれかの発想から、あれもこれもこの発想への転換を意味しているのだと思います。大転換ですから、難しいのです。「一生懸命働いてから、遊ぶ」「一生懸命働いたので、引退する」よりも、楽しく仕事をしながらやっけていく、老後はできる範囲で働き、生きがいをもって生活するという発想です。そうすれば、退職したら何もすることがない、なんてことはないでしょう。現役のときは、地域のことは知らないということもないでしょう。男性が稼ぎ女性が家を切り盛りすることが望ましいと考えられていたとき、あれかこれかという考えは男性に多く、あれもこれもは女性に多かつたのではないのでしょうか。さらにいえば、さ

まざまな人が混ざり合っていく発想にもつながっていくと思います。差別の谷間、孤独の谷間を埋めていくことが、安心できる環境につながっていくのではないのでしょうか。

介護と生活の谷間もあります。介護保険ができて、高齢者の介護サービスは格段に充実しました。高齢者も増えているので、一人あたりのサービスは伸びていませんが、量的には充実してきました。しかし、解消されない、あるいは介護保険制度によって生まれた多くのミスマッチもあります。また、制度間のミスマッチ、生活ニーズが介護ニーズに置き換えられてしまうミスマッチもあります。

このミスマッチは、身近な地域でのちょっとした支え合いによって解決することもあります。あるいは、身近な人たちの見守りがあれば、十分地域で暮らし続けることができることもあります。このように、あれもこれもこの発想で、谷間を埋めていくことができれば、地域で暮らし続けられるのです。

◆3・11 から見えてきた山と谷

2011年に起きた東日本大震災は、東北の沿岸部を中心に甚大な被害を与えました。大地震は津波を引き起こし、沿岸部の集落やムラ、まちを洗い流し、想定外といわれる状況の下で原発をメルトダウンさせ、水素爆発で放射能を拡散させました。地形とまち並びは大きく変わり、景観は一変してしまいました。大災害では、最初の1時間、10時間、4日、1か月、1年、10年単位で状況は変化していくといわれています。たとえば、復旧・復興にしたがって、住む場所も緊急避難、避難所、仮設住宅、災害公営住宅と、徐々に変わってきます。しかし、住宅ができたところで復興は終わりではありません。

阪神・淡路大震災から20年ほど経過していますが、高齢者の孤立、自殺率の高さなど、さまざまな問題がいまだに指摘されています。建物や施設などハード面では復興したように見えても、住民の生活に大きな影響を残しています。公的な支援は目に見えやすいものですが、地域のつながりなど生活面では、陰に隠れた問題がたくさんあるように思います。まさに、山はよく見えるのですが、谷は取り残されているといってもいいでしょう。私たちは、阪神・淡路大震災から多くの教訓を学んできましたが、東日本大震災のこの長い期間にわたる影響についても、学んでいくことがたいせつです。

今、災害公営住宅の建設が進んでいます。災害公営住宅は被災された人たちのための住宅ですが、それは地域の一部でもあります。災害公営住宅も含めて、地域全体で安心できる生活環境をつくっていくことが必要です。これは行政だけでなく、地域住民が一緒に協力して行っていかなければなりません。被災した人たちだけの復興を考えるのではなく、地域を復興していくという視点がたいせつなのです。このことが、10年、20年

先を考えた復興になるのだと思います。

◆「支え合い活動」「生きがい仕事」「生活支援サービス」

この講座は、住み慣れた地域で暮らし続けられるためには、行政だけに頼るのではなく、住民力を発揮することがキーになると考え、先進的に住民活動や住民を中心とした事業に取り組んできた実践者などから、活動のヒントと勇気をもらい、自分たちの地域を考え、活動や事業を興していく支援をしようとするものです。

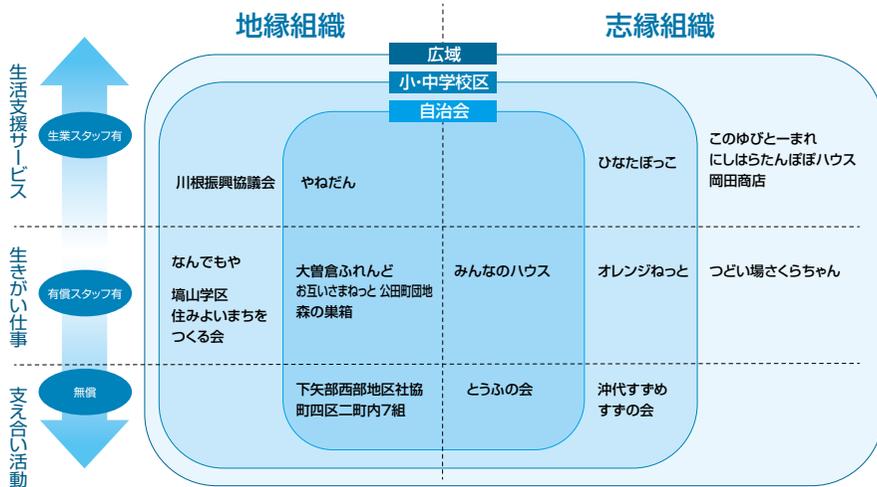
何よりも、事業を興し、展開することだけではなく、住民の力を発揮していくことをたいせつにしています。そこに暮らしている住民が、自分たちの地域で何が必要なのか、何があればもっと暮らしやすくなるのか、「自分たち発」の視点から、事業や活動を考えていきます。そこで、この講座は「支え合い活動や生きがい仕事、生活支援サービス事業の立ち上げ支援講座」という名称になりました。

「支え合い活動」には、近隣の地域住民によって行われてきた見守り活動や、ボランティアによるサロン活動などがあります。これらは無償で行われることが多いのですが、有償で行われる場合もあります。しかし、有償でも実費程度がほとんどです。「生きがい仕事」とは、有償の支援ですが、報酬は必ずしも最低賃金を超えるものとは限りません。生きがいという言葉が示すように、報酬をめざして行われるよりも、自分の能力や時間を活かしますが、報酬を得ることで張り合いがでることにもつながります。当然、ある程度の責任感も生まれます。また、何らかの地域の支援活動をしたくても、ある程度の収入が必要という人もいます。そのような人でも参加できるメリットがあります。支援されるほうも、無償よりも少しでも感謝の気持ちを謝礼で表すほうが、気が楽という声もあります。

「生活支援サービス事業」とは、介護保険の介護予防や生活支援を行う事業で、必ずしも資格などの専門性は必要としませんが、公的な補助金を受けたり、民間のサービスとして行う事業などです。今後、地域での展開が期待されている事業ですが、小地域に密着した事業なので、既存の専門の事業所が単独で行うのは難しい事業です。

図に、これら3つの活動やサービスを行っているボランティアや事業者の先進事例を縦軸に分類してみました。さらに、地域に根ざした「地縁組織」と有志が立ち上げた「志縁組織」に分け、活動エリアを広さに応じて「広域」「小・中学校区」「自治会」の3つに分類しています。図中にある個々のボランティアや事業者の活動は、第2章に紹介していますので参考にしてください。

■活動の類型化



◆講座のキモは住民力アップと仲間づくり

こうした活動やサービスなどは、さり気ない日常のつき合いのなかに、たくさんのヒントが隠されていることがわかります。地域に暮らしている住民は当たり前と思っているので、気がついていない支え合い活動が必ずあります。

この講座では、自分たちの地域を知るための視点を学んでいきます。地域には、自分たちが思っていた役割とは違った役割を果たしている活動がけっこうあります。住民が自然につくり出した活動は、表向きの役割とは異なった裏の役割があったりするのです。硬貨には、必ず表と裏があるようなものです。これを見間違えると、自分の地域にないと思った活動やサービスがすでにあって、いざ活動を始めても、利用されないということもあります。逆に、あると思った活動やサービスがなかったりするのです。

この講座は3つの段階で学んでいきます。第1段階では、これから自分の地域のために何か活動をしたいと考えている方のために、先進的な活動の実践者から、活動の立ち上げのきっかけ、これまでの活動の変遷、課題への取り組みなどを聞き、自分の活動のヒントにさせていただきます。第2段階では、受講者の人数を絞り、先進的な活動の実践者を交えて、グループに分かれて自分の思いを語り、他の受講者の思いを聞き、これから行いたい活動や事業を構想（創）していきます。それを受けて、第3段階では、具体的にその構想を文章化し、仲間を募り、地域に働きかけていく方法について学びます。

またこの講座では、受講者同士の仲間づくりもたいせつにします。同じ志をもった者同士が、地域を超えてつながっていくこともたいせつだと思うからです。そのことが、自分の地域での仲間づくりにも活かされていくはずです。

地域でともに暮らす 支え合い活動を始める前に

ねらい

楽しい人はより楽しく、楽しくない人は
楽しく生きる。楽しく豊かに地域で暮らす
ためのヒントについて学ぶ。

地域での日常生活のなかで、人と関わり交流をもつことはごく当たり前に行われていることです。誰もが人との関わりをなかで、役割があったり、頼りにしたりされたり、心配したりされたりなどしながら生きています。何気ない挨拶やさり気ない人との関わりが、地域で安心して生きるためにはたいせつです。人との関わりが密な人もいれば希薄な人もいますが、誰ともつき合わないで生きている人は極めて少ないといえます。何日も誰とも話さず、誰も訪ねても来ず、誰のことも気かけずに暮らすことは、心細く、漠然とした不安がつきまといます。

せっかく地域で生きるわけですから、少しの工夫で楽しく豊かな生活が送れるならば、それをやってみることも意味のあることではないでしょうか。

本章では、「地域でともに暮らす支え合い活動」について一緒に考えていきます。地域支え合い活動は難しいことはありません。皆さんが普段当たり前に行っている、向こう三軒両隣や友人・知人との関わりを意識化し、活動として定着させるためにはどうしたらよいかを検討していきます。これまでの日常生活を振り返り、自分の生活のなかで人と人との関わりをどのようにたいせつにしてきたかを理解し、自分のもっている力を遺憾なく発揮しながら、地域でともに暮らす支え合い活動に参加していくことが求められています。



1 暮らしと生活の支援

(1) 地域でともに暮らす支え合い活動とは何か

①制度の充実だけでは暮らしは豊かにはならない

人は昔から隣近所の人や友人・知人と日々交流をしながら、相互理解を深めつつ、世代を超えた関係を育んできました。日々の交流は、挨拶や立ち話から、漬け物やおかず、お土産のおすそ分け、お茶飲み、冠婚葬祭や子守りの手伝い、家屋の修繕や庭の手入れ、農作業の応援など、さまざまに形を変えて生活のなかで営まれています。地域住民の日々の交流は物理的なサポートばかりではなく、楽しみや喜びを分かち合ったり、悲しみやたいへんさを共有するなど、心理的なサポート機能も果たしてきたと考えられます。

日々の交流の範囲は、時代の流れのなかで狭まったり、頻度が低下した感がありますが、それでも地域で豊かに暮らすうえでは、住民同士の交流は欠くことができないものです。

昨今では、少子高齢化の進展に伴い、都会や中山間地に限らず、また多少にかかわらず生活のしづらさを抱える人が多くなっています。地域住民はこれまでも不便さや生活のしづらさを解決するために、さまざまな工夫を行いながら、快適に生活することをめざし、一人では解決できないことは互いに助け合いながら暮らしてきました。自分の力では解決できないことに直面したときでも、まずは向こう三軒両隣などの身近な人びとが支え合い、困難な状況を切り抜けてきました。

しかしながら、時代の流れのなかで、介護保険法や障害者総合支援法などのさまざまな社会保障制度ができ、地域で暮らす高齢者や障害者など生活のしづらさを抱える人たちのニーズは、あたかも制度を利用することで充足されるような印象を与えています。たとえば、認知症になってしまった高齢者が日中一人で家で過ごすのに不安がある場合、介護保険を使ってデイサービスを利用することがありますが、日中の6時間程度と昼ご飯の確保というように、制度で充足できることは生活全体のニーズからみてもごく一部分しかサポートできていないことがわかります。しかし、制度を利用することで、生活すべてのニーズを充足させることである、という幻想は根深く残っています。

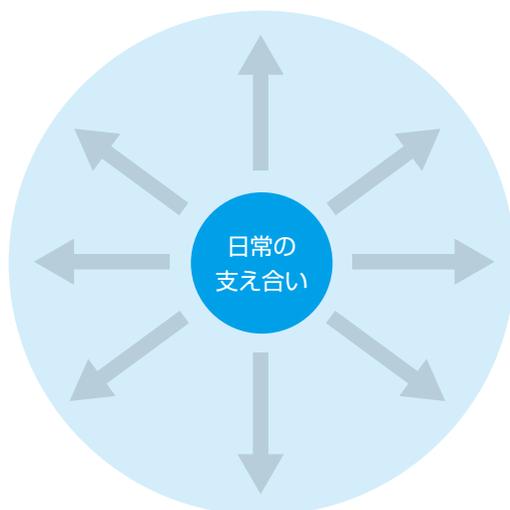
②日常の支え合いを少し広げる

私たちの生活の潤いや豊かさは、地域で何気なく送る日々のなかで、困ったことがあるときにさり気ない手助けを得たり、話を聞いてもらったり、知恵を貸してもらったりすることで得られる安心感が基盤となります。地域の支え合い活動を考えるとき、新たな活動を立ち上げるのではなく、地域で生活するうえでは、誰もが互いに助け合いながら

生きてきたという事実注目し、それを意識的に活用して活動することがたいせつです。

本書では、地域でともに暮らす支え合い活動を、「地域住民同士の日々の意識的な交流全体を指し、交流の形や頻度、範囲は問わず、また心理的か物理的かも問わない」活動と定義し、進めていくことにします。

■図 1



できることを少し広げて
みるのが、地域でとも
に暮らす支え合い活動に
つながる

(2) 自分の日常生活を意識してみる

①些細な交流を振り返る

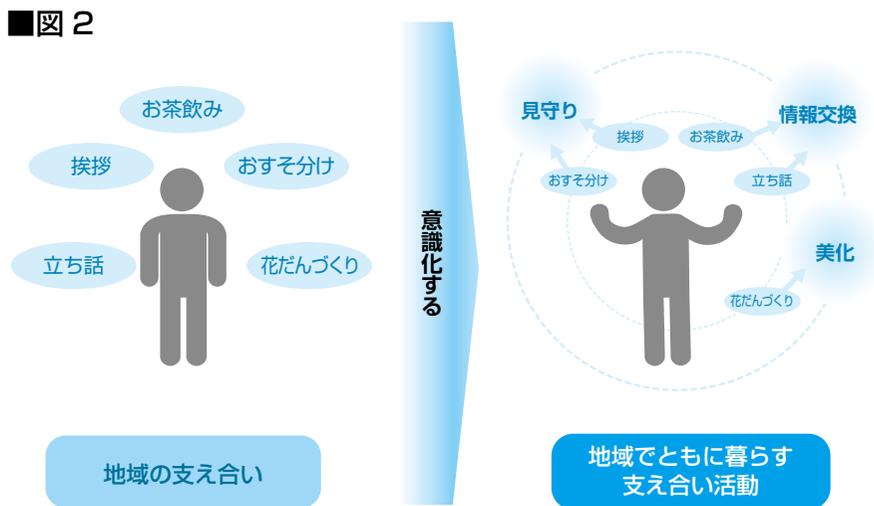
住民主体の「地域でともに暮らす支え合い活動」は多岐に渡ります。忙しいときに子どもを預かってあげたり、夕飯のおかずを差し入れしたり、退屈なときに集まってお茶を飲んだり、代わりに買い物をしてきたり、庭木の手入れを頼んだり、草取りや雪かきの手伝いを頼んだりなど、日々の生活のさまざまな場面で見られます。支え合いという言葉は、あたかも困ったときを想定しやすいのですが、普段から交流をしていないと、困ったときに助けを求めるような関係にはなりません。だからこそ、日々の何気ない挨拶や立ち話、おすそ分けなどの些細な交流がたいせつになるのです。

一人暮らしでは晩ご飯のおかずの品数も少なくなりがちですが、家族員が多かった時代を経験した主婦にとっては、それではつくりがいがありません。料理の腕をふるいたいときには、普段から交流があり、自分がつくった料理を喜んでくれる相手を選んでおすそ分けをします。誰にでもおすそ分けをするのではなく、喜んでくれる人を選んでおすそ分

けをするのです。漬け物が好きな人、何でも喜んでくれる人、好き嫌が多い人など、普段の会話のなかから、互いの生活ぶりがわかるため、おすそ分けの相手を選ぶことができます。また、食べた感想の話し方で本当に喜んでいるかどうかを察知し、おすそ分けが喜ばれていなかったと感じたら、次からは料理を変えたり、別の人がおすそ分けをしたりするなど、交流する程度や種類、頻度を変えて修正しながら、互いに心地いい距離感を図りながら生きていきます。これが地域でともに暮らす支え合い活動の始まりです。

②面倒な側面もあることを知る

地域でともに暮らす支え合い活動は、よい側面ばかりではなく面倒な側面もあります。たとえば、おすそ分けを例にとると、結果として一方的にもらってばかりになってしまうことが起こることがあります。世話になるばかりでは肩身が狭いため、何らかの形で「お返し」をしなければ、心地よい暮らしができないことになります。



また、自分の暮らしが地域でどう見られているかを気にして暮らすこともあります。地域住民として、その地域の約束事を守らなければならないという見えないルールに縛られているため、自分がそのルールに沿っているかどうかを測るために「他の人からどう見られているか」が気になってきます。つながりが深ければ深いほど、このような面倒な側面も出てきます。しかしながら、家族員も少なく高齢者世帯が多くなるなど、少子高齢化のなかでは、「遠くの親戚より近くの他人」が頼りになります。面倒なこともあるけれども、「一人では生きられない」ので、他者との折り合いのつけ方を身につけ、あるいは、折り合いのつけ方も地域住民からの教えを得ながら、地域でともに暮らす支え

合い活動の一員になっていきます。男性と女性の性役割が強く残っている場合もあり、力仕事などは地域の男性に頼み、家事などは女性に頼むといったことも、地域でともに暮らす支え合い活動では明確である場合が多いものです。こうして自然と役割分担ができあがり、得意なことを得意な人が担うといったところに落ち着いていきます。

地域住民の支え合いは、日常のさり気ない暮らしのなかで織りなされる行為であり、無意識的に行われます。地域住民の支え合い活動は、日常生活のなかでのさり気ない支え合いを、意識的に行うことで支え合い活動に発展するといえます。

「地域支え合い」と「地域でともに暮らす支え合い活動」を区別する際には、意識的な活動が地域でともに暮らす支え合い活動であり、無意識的に行われているものは地域支え合いと区別し、進めていくこととします。

(3) 日常から活動を考える

「日常性」とは広辞苑によれば「常日頃、普段」を指しますが、ここでは「地域のなかで創意工夫をしながら自分らしく暮らしている状態」を日常性と定義します。一言でいえば「日常の普通の状態」ということになります。

自分の暮らしは、毎日があまりにも当たり前すぎて、無意識に暮らしているといえます。ご近所との挨拶もたわいもない雑談も、お茶飲みやおすそ分けも、特別なこととして行われる営みではなく、生活の流れのなかで行われる行為の一つであるため、意識されないのは無理のないことかもしれません。しかし見方を変えてみると、何気ない行為一つひとつには意味があり、無意識のなかにもさまざまな創意工夫があります。

スーパーマーケットで久しぶりに会った人には、挨拶だけでなく近況を話し合ったり、おすそ分けしてもらった料理がおいしかった場合には、そのつくり方やコツを聞いて、自分でもつくってみるなどして、その結果を報告するなどの交流が生活の豊かさにつながっていきます。近況を聞かれたほうは気にかけられていると感じ、料理の工夫を聞かれたほうは料理をほめられていると感じ、自分の経験を話し手に聞かせるなど、双方にとって有意義なものとなっています。

このようなこと以外にも、日常生活のなかにはたくさんの関わりがあります。スーパーマーケットに行き、同じぶどうを手にとった知らない人に「このぶどうには種があるのですか?」と尋ねて、種のある品種かどうかを確かめてから購入するかどうかを決める、あるいはレジに並んだ前の人のかごに、自分のほしかった物が入っていると、知らない人であっても「どこにあったの?」と尋ねてほしい物を購入したり、小さな子どもを連れられたお母さんがいると、「いくつなの? かわいいね」と話しかけたり話しかけられたり

などは、普段の生活のなかで多くの人を経験したことがあるでしょう。このような交わりも支え合いの一つです。自分一人では得られないものが、人と人との交流や交わりから得られるのです。

このような交流は日々繰り返されており、無意識のうちに気かけ合い、支え合いが行われています。向かいの家に見知らぬ車が駐車しているのを見ると、車の主は誰なのだろうかと気になったり、いつもしている草むしりや犬の散歩をしなかったという変化も、地域住民は敏感に感じ取って、その情報を共有したりしています。青果店や精肉店、スーパーマーケットの店員もいつも来るお客さんが来なかったり、様子が変わっていたりすると気づきます。これを「見守り」活動と言い換えることもできますが、日々の生活のなかでは当たり前すぎて「見守っている」という意識すらないでしょう。

では、このようにさり気なく繰り返される行為を意識することには、どういう意義があるのでしょうか。意識して行うことで、さり気なく行われている交流の効果を地域住民自身が知ることで、自分たちは互いを気かけ合い、支え合っていることが実感でき、さらに、それが安心感や自信となり、さらなる活動への意欲につながります。また、これまでの交流では抜け落ちてしまっていた人々を発見することにもつながり、当たり前の交流を地域でともに暮らす支え合い活動に発展させることも可能になります。

2 活動の立ち上げ方

(1) 立ち上げ方のコツ — 第1段階は意識化することから始めよう —

生活のなかで次のような経験をしたことはあるでしょうか。

- ① わくわくするような楽しいことを経験したことはありますか？
- ② 他人に自分のつくったものをほめられたことはありますか？
- ③ 家族以外で一緒に楽しいことをする人がいますか？
- ④ 助けたり助けられたりしてくれる人はいますか？
- ⑤ 愚痴を聞いてくれる人はいますか？
- ⑥ ホットとできる場所や人はいますか？
- ⑦ 同じ趣味や嗜好を楽しめる人はいますか？
- ⑧ いつでも気にせず連絡を取れる人はいますか？
- ⑨ 頼み事や無理をお願いできる人がいますか？
- ⑩ 気にかけている人はいますか？



一つでもあてはまる人は、地域支え合いを実践していることになります。

地域とともに暮らす支え合い活動になっていくには、自分が毎日どんなことをしているのか、伝統文化としてどんなことを受け継ぎ、日々の行為として行っていることにはどんなことがあるのかなどを意識的に行うことが求められます。意識化することで工夫をすることができるようになり、発展させたり広げていくことも、縮小させることも維持することもできます。

地域とともに暮らす支え合い活動を立ち上げる場合、まずは今の生活のなかで周囲の人たちとどのように交流しているかを考えてみることから始まります。ご近所や友人・知人との関わりをなかで、普段からどんな交流をしているか考えてみましょう。特別なことはしていないと思っているかもしれませんが、まずはいねいに普段の関わりを振り返ってみることから始めましょう。

旅行に出かけたときにお土産を渡す相手は誰か、なぜその人にお土産を買ってくるのか、普段から自分もいただいているからなのか、それとも食べさせたいからなのかなど、理由はいろいろあると思います。それが交流の目的の一つであることが明らかになったら、ほかにはどのような交流があるのかを考えてみましょう。

今年お花見に行った仲間はどんな人たちか、時どき一緒に活動する仲間はどんな人たちか、その仲間とどんなことをしているのかなども思い出してみると、その人たちとの関わりが自分にとってさまざまな支えになっていることがわかると思います。地域とともに暮らす支え合い活動は、特別なことではなく、人と人が関わり合うことが支えになっているということを理解し、意識することです。

一緒に楽しんでいる人はいるか、おいしいものを分け合える仲間がいるかなど、関係を継続するには楽しい、うれしい、認め合えているという感覚を得られることがたいせつです。そのような感覚を基盤として、自分が行っている意識的・無意識的な関わりが、自分にとっていかに有用かを理解することで、自分自身が豊かな環境のなかで生きていることを実感でき、なおかつ、この関係を活用して新しいことを始めることもできます。

(2) 暮らしの延長線上にある支え合いを活動に

自分の日頃の交流を意識することから始まり、たとえば誰かと何かを始めたいということになったら、できることから始めることです。

楽しさや豊かさ、感謝や安心感など、日々の心地よい交流があることが、いかに自分の生活に潤いや余裕を与えているかを見直すことで、気にかかっている人に対しても、自分が人との交流によって得ている潤いや余裕を感じられるようにしたいと考えるかも

しません。地域でともに暮らす支え合い活動は、今までの人との関わりの延長線上にあるものです。今まで生活のなかで得てきたノウハウをいかんなく発揮できる活動です。今関わりのある人たちでできることは何か、今すぐにでもできることは何かを考えてみましょう。

仲間を集めるところから始めようと思ったり、最初から事業を立ち上げるなど、大がかりなことから始めようと考え、始まる前までにエネルギーを使い果たしてしまって、実際の活動が尻すぼみになってしまうことも少なくないのです。今までやっていることを少しずつ広げていくほうが大きな労力は必要ありませんし、何よりも今まで培ったノウハウを活かすことができます。

活動を立ち上げたら、継続するために力を注ぐことになりますが、地域でともに暮らす支え合い活動は、住民自身の自発的な活動なので、自分たちの歩みに合わせた継続の方法をたいせつにしましょう。休み休みの活動でもいいでしょうし、活発な活動でもいいのです。自分たちのペースに合わせた活動をめざしましょう。

国としても、地域でともに暮らす支え合い活動を活発化することを求める動きがあります。しかしながら、急に「さあ、地域でともに暮らす支え合い活動をやってください」と言われても、何から始めていいのか、どのように始めるのかを考えているだけで時間を要してしまいます。地域でともに暮らす支え合い活動は、日々の交流のなかですで行っていることを意識化するだけなので、地域住民はすでに地域でともに暮らす支え合い活動のベテランであるといえるでしょう。

支え合い活動を推進する施策等

2015年の介護保険の改正により要支援認定者に対するサービスが大きく変化し、予防給付訪問介護・通所介護が地域支援事業に移行します。制度で対応できない福祉課題や生活課題に対して、自らその解決に挑戦してきたのが助け合い活動です。

助け合い活動の意義は、地域のつながりづくりから制度の福祉サービスまで、各種サービス・活動をつなぎ、隙間を埋める役割を果たすことをめざしています。今回の地域支援事業の改編は、介護サービスによる高齢者の自立支援の取り組みや家事援助にとどまらず、高齢者と地域社会との関係の回復・維持の働きかけの仕組みをいかに位置づけるかがポイントです。具体的には、地域社会の助け合い・支え合いの理念に基づき、その当事者である高齢者などを含め、

住民・市民が参加し、生活支援を担います。生活支援の具体的内容は、ホームヘルプサービス、食事サービス、移動サービス、外出支援、買い物支援、通いの場・交流の場（サロン、居場所、コミュニティカフェ等）、見守り・支援活動、安否確認などがあります。また、無償、有償・有料、地域通貨、ポイント制など、その形態はさまざまです。

このほかにも、近隣に生鮮品をはじめとした生活必需品を扱う店舗がなくなり、日常の買い物に不便を感じている高齢者などのいわゆる「買い物弱者」に対して、買い物の機会を提供する事業や、買い物困難地域において、移動販売車、ミニ店舗などの方法で買い物の機会を提供する事業などがあります。

(3) 地域でともに暮らす支え合い活動の立ち上げに必要な要素

①やりたいことを言葉にしてみる（もっと意識する）

自分のやりたいことを関わりのある人や活動に興味のある人に、行動や言葉で伝えることがたいせつになります。たとえば、いつも自分の家に人が集まっている、人の出入りの多い家であったり、人が集まる場所にいることが多いということがあれば、自然に集まっていることを意識化し、サロンへと発展させることができます。日頃からおすそ分けし合っている場合、相手が一人暮らしの高齢者なら、おすそ分けから一歩踏み出し、心配事を聞いて民生児童委員に相談する機会をつくったり、おすそ分けしない日もさりげなく気にかけることも、地域でともに暮らす支え合い活動になります。互いに気にかかけ合い関わり合うことを、もっと意識して行うことが地域でともに暮らす支え合い活動の最もたいせつな要素の一つなのです。

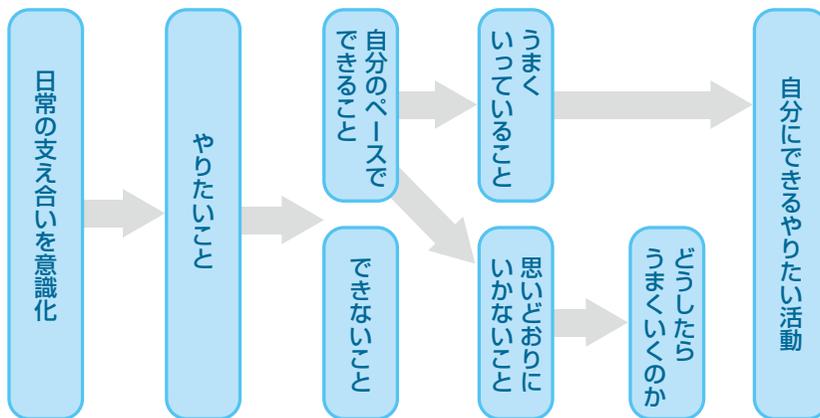
②自分のペースで続ける

地域でともに暮らす支え合い活動にとって、必要な要素の二つ目は自分のペースで続けることです。毎日の生活のなかでは無理をしても続きません。もちろん、事業を立ち上げて、収益を上げる事業を軌道にのせるには無理をする場面も出てくるでしょう。しかし、今までやっていたことを少し発展させていくという、地域でともに暮らす支え合い活動であれば、無理をしたり、背伸びをせずに、細く長く活動を進めていくことが最もたいせつなことのひとつになります。

③うまくいっていることに注目する

地域でともに暮らす支え合い活動に必要な三つ目の要素は、できなかつたり、うまくいかないことに目を向けるのではなく、うまくいっていること、できるようになったことに目を向けることです。何事もうまくいくことばかりではありません。思いどおりにいかないことや自分のペースでは進められないことなどは、生活を送るうえで避けては通れないことです。ただ、それだけではないはずです。困ったことや行き詰まったりするなかでは、うまくいかないことなどに目が向けられがちですが、落ち着いて考えてみると、できていること、うまくいっていることはたくさんあるものです。今まで地域でいろいろな人たちと関わってることができたということは、いろいろな課題に直面しても解決をしてきたという事実があるはずです。ですから、できていることはどんなことか、うまくいっていることは何か、うまくいかないことは、どのようにしたらうまくいくようになるかを考えることがたいせつです。

■図 3



3 活動の動かし方（発展させる）

(1) 動かす際のコツ

「地域でともに暮らす支え合い活動」に取り組むうえでたいせつなことを考えてみましょう。活動を通じていろいろな人と出会います。人との出会いのなかで、顔見知りになったり、仲よくなったりしていきます。そのような交流のなかから知恵や情報を提供してもらうこともあるでしょう。地域でともに暮らす支え合い活動を進めるうえでは、直接活動に参加しない人たちとの出会いもたいせつです。何気ない日常の関わりから、助けてくれる人が出てくることもあります。日常の生活のなかで出会った人たちとの交流をたいせつにしましょう。

地域でともに暮らす支え合い活動は気心の知れた人たちと始めることが多いと思いますが、活動が継続していく過程ではいろいろな人との交流が新たに生まれていきます。そうすると、今までとは違ったペースで活動が動いたり、当初考えていたこととは異なる種類の活動になっていくこともあるでしょう。あるいは仲間同士のいさかやトラブル、メンバーが抜けていくなどの事態も出てくるかもしれません。活動が継続する過程では、いろいろなことは必ず起こるものと理解しておくことが必要です。人と人とが交流すれば、行き違いも出てくるし、価値観の相違も避けられません。しかし、折り合いをつける術を身につけているから、今まで地域で暮らし続けてくることができたわけです。地域でともに暮らす支え合い活動を継続する際にも、今までどおり折り合いのつけ方をみんなで知恵を出して考えながら進めることがたいせつです。困難が生じたとしても、それは継続してきたからこそ生まれたものであるのです。前向きにとらえて折り合

いをつけるための方法を考えていくことが望まれます。

地域で生きてきた人たちが最も得意なことの一つは、折り合いを付けて生きることなので、自信をもって活動を進めていきましょう。

(2) 継続（発展）に必要な要素

日々の暮らしから一歩「活動」に近づいていくときには、自分のやりたいことを意識し、できることから始めることです。継続（発展）にたいせつなことは、仲間や周囲の人たちの力を認め協力し合うことを基盤とし、困ったときには助けを求めることができ、助けてもらったときには感謝をし、自分たちのペースを守っていくことです。ペースは人によって違いますから、駆け足に活動を発展させる人もいるでしょうし、のんびりゆっくり休み休み活動を続ける人もいるでしょう。どちらでなければならぬということはありません。自分の歩みでいいのです。

地域でともに暮らす支え合い活動を続けることで得られることはたくさんあります。交流の範囲が広がったり、続けることで周囲から信頼が寄せられるようになったり、今まで以上に頼られるようになったり、頼れる仲間が増えたりします。地域でともに暮らす支え合い活動を継続するなかで得られた、知恵や知識、経験が、さらに活動を継続させたり発展させたりするために役立ちます。興味をもってくれる人が増えたり、手伝ってくれる人が出てきたり、継続したからこそ得られることがたくさん出てきます。また、地域でともに暮らす支え合い活動には決まった形があるわけではありませんので、自分たちがやりたいことをやりたい頻度で、やりたい仲間と好きにやっつかまわないのです。継続するなかで活動の中身や形が変わっても、そのときそのとき自分たちに合った活動をしていく、それが地域でともに暮らす支え合い活動であり、地域住民の主体的な活動なのです。

ただし、地域でともに暮らす支え合い活動を継続するなかではさまざまなことが起こります。一緒に活動を始めた仲間の意見が対立することがあるかもしれませんし、仲間が少なくなることもあるでしょう。頼りにしていた人がいなくなることもあるかもしれませんし、困難な課題に直面することもあるでしょう。それも継続していればこそ起こり得ることです。しかし、続けることでさまざまな課題を解消できる知恵をもつ人や方法と出会うこともあります。面倒なことが起こるかもしれないことを心配するより、より楽しく豊かに生きるためにはどうしたらいいかを考えながら、周囲の人と協力をしながら進めていく過程を楽しみましょう。

4 資源をつくる

(1) 社会資源とは何か

私たちは、日々の暮らしのなかでさまざまな資源を使って生活しています。資源というと石油や電気などのエネルギーや、木材や鉱物などの製品の原料などをイメージすることが多いかもしれませんが。資源とは、とても広い意味で使われる言葉で、学問の分野によっても使い方や定義は異なります。広辞苑によれば、「生産活動のもととなる物質・水力・労働力などの総称」とされ、とても広い意味をもつ言葉です。ただ本書で使うには資源の意味が広すぎるので、私たちが生活のなかで使う資源（それを社会資源といいます）に限定して説明していきます。

私たちが生活するうえで必要としている社会資源といわれるものは、日々生活するときに利用可能な「すべてのもの」と考えることができます。つまり社会資源とは、人が生活を営むうえで必要とする社会に存在する（人の生活に関わる）あらゆるもの（人・金・物・情報・法律・制度など）の総称を指します。

社会資源の範囲は広範囲に及びます。たとえば、家族、親類、友人や隣近所の知人などは人的な社会資源です（以下、人的資源）。食品や生活必需品を提供してくれる近所のお店（青果店・鮮魚店・精肉店・酒屋・コンビニエンスストア・スーパーマーケット・ガソリンスタンド・理髪店・美容院など）、電気・ガス・水道などの生活インフラ、自家用車・バス・タクシー・鉄道などの交通手段などは、物的な社会資源（以下、物的資源）と考えることができます。

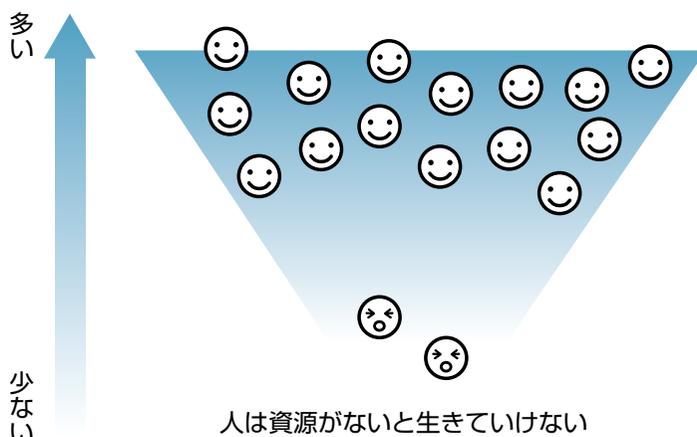
何らかの生活課題を抱えている人（高齢者・障害者・傷病者・生活困窮者など）への支援で使われる社会資源は、これまで法律や制度などが中心と考えられてきました。これらの法律や制度に基づく公的なサービスを「フォーマルな社会資源（以下、フォーマルな資源）」といいます。これに対して、家族、親類、友人や隣近所の知人などによる支え合いや民間の制度外のサービスなどの私的なものを「インフォーマルな社会資源（以下、インフォーマルな資源）」といいます。

地域でともに暮らす支え合い活動における上手な社会資源の利用法は、インフォーマルな人的資源や物的資源を組み合わせることがポイントになります。インフォーマルな人的資源とは、お互いさまという文化のなかでは、自分も誰かの資源になり、関わりのあるすべての人が資源として活用できることです。また、インフォーマルな物的資源とは、物の借り貸しや必要な物を譲ってもらうことなどです。インフォーマルな資源だけでは活動を行うのに不十分であるときは、フォーマルな資源を使うことになります。具体的

には、行政や社会福祉協議会などの機関や専門職に相談するといった公的な人的資源の利用があります。また、公民館や市民センターなどの建物を借りたり、廃校や空き家を利用したり、公的な補助金や共同募金、民間財団などの助成を受けるといった物的資源の利用もあります。

■図 4

資源が豊かなほど豊かな暮らしが実現



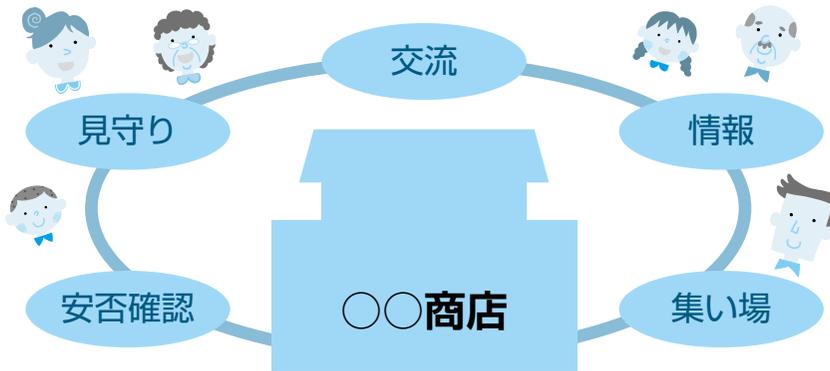
(2) 今ある社会資源の活用法

私たちは日々の暮らしのなかで、さまざまな社会資源を利用しています。自分らしく暮らすためには、自分の周りにある社会資源を上手に使いこなすことが重要になります。近所の人や知人とお茶飲みは、交流だけが目的でしょうか。ここでの集いから情報を入手したり発信することや、ちょっとしたお願い事をしたり、お手伝いを頼まれることなどもあります。加えて何気ない会話から、近所の気にかかる人の様子を共有することや課題解決のきっかけを話し合う場にもなり得ます。

また、毎日のように買い物に行くお店は、食品や生活必需品を提供するという機能ばかりではありません。お店の人との関わりやそこで出会う人との交流（お店のちょっとしたスペースに椅子があれば、関わりや交流はさらに広がります）、さらに、情報の発信、見守りや安否確認といった機能もあります。たとえば、電池の入れ間違いで点かないラジオや懐中電灯などの対応、自宅に来てくれる電球の交換といった関わりが生まれたり、学校帰りの子どもの親が迎えにくるまでの居場所、待合場所などなど。理髪店や美容院などのお店も同様の機能を果たしていることがあります（散髪することやパーマネ

ントをかけることが、二次的な目的になっていることさえあります)。

■図5 商店での交流には「困り事」を解決する機能がたくさんある



また、フォーマルな資源は利用しにくいと思われるかもしれませんが、上手な利用法があります。具体的には、公民館や市民センターは活動場所として使うだけではなく、職員から情報を入手したり、相談をもちかけ人や機関とつないでもらうといったこともあります。また、地域には民生児童委員や仮設住宅などには生活支援員がいます。こういった人たちは、困っている人の相談にのってくれ、適切な相談支援機関、たとえば地域包括支援センターや市役所につないでくれたり、自分で状況をうまく説明できない人には、補足で情報を提供するなど、困っている人と機関がうまくつながるようにあと押しをしてくれます。地域をさり気なく見守って、気になる人がいるときにも相談支援機関に情報を提供するなど、人や地域と機関をつなげる役割を果たしてくれます。

このように、近くにあるフォーマルな資源を上手に利用することによって、活動を立ち上げたり、活動を拡大することを容易にすることができます。

インフォーマルな資源とフォーマルな資源の特徴を整理してみました。

■表1

インフォーマルな資源	<ul style="list-style-type: none"> ・制度に基づかない住民の自主的な、あるいは民間企業による活動やサービス。 ・提供する側も利用する側も、状況に応じて活動の形を変えることが容易にできる。 ・柔軟性があり自由度が高く、多機能な側面をもつ。
フォーマルな資源	<ul style="list-style-type: none"> ・制度に基づくサービスの提供が基本。 ・制度は高齢者、障害者、児童等の分野別にならざるを得ず、複合的な課題には、いくつかの社会資源を組み合わせることなどが必要。 ・利用するには、ある程度の知識が必要で、手順に沿った手続きが求められるが、安定性や継続性は高い。 ・柔軟性に乏しく自由度が低い。

(3) 今はない資源を生み出すには（つくり方）

地域で暮らしていると不便と感じていたり、こんなものがあつたらよいと感じることがあります。このようなことがきっかけとなって活動が立ち上がることもあります。お互いさまの関係を使って解決できたり、行政などに解決してもらうこともあります。

しかし、資源の不足によって活動の立ち上げや継続が困難になることもあります。インフォーマルな資源は、自由度が高いことや自発性などの特徴から、立ち上げようとする活動に必要な資源が地域に存在しないことが起こります。また、フォーマルな資源の制度には、制度の谷間があることや手続きが複雑であつたり利用開始まで時間がかつたりすることもあります。

この困難な状況が、活動の立ち上げの動機になることが多々あります。お互いさまだけでは解決できない課題を、お互いさまの延長線上で解決することが、資源をつくる際の重要なポイントになります。また、同じ課題を抱える人とつながり、仲間づくりをすることも重要なポイントです。活動を立ち上げることは、自分自身が地域の資源となることになるのです。

5 事業化への道筋

(1) 「頼みやすい・頼まれやすい」を持続するため（円滑な支え合いを維持するため）の事業化

「地域でともに暮らす支え合い活動」は、活動を継続するなかで事業として運営されることがあります。事業になるということは、仕事・生業になっていくということです。仕事や生業になるということは、活動が継続性と計画性をもって運営されるようになるということです。

地域支え合いを目的とした事業は、事業を運営する基盤に地域の人とのつながりがあります。ともに地域で暮らす人たちのつながりのなかで解決したい課題が認識され、事業に発展する場合の最大のメリットは、事業を運営する人と利用する人との間の敷居が低いことです。つまり、「頼まれやすい・頼みやすい」という関係性が維持されることです。たとえば、事業になることで利用料が発生することがあります。買い物を依頼するのに料金が発生する、といったことは、場合によっては頼みやすくするきっかけになります。たまたに頼むのはいいけれど、いつも頼むのは気が引けるから頼みにくい、このようなことを解消するには事業として運営されることが有効です。

(2) 活動をよりよく発展させるための事業化

地域でともに暮らす支え合い活動を安定させ、継続するための一つの方法が事業化です。

活動が個人や地域の独自の活動である場合には、やれるときにやればいいし、できなくなったらやめてもいいといった不安定な側面があることは否めません。それを解消する方法が事業化となります。地域でともに暮らす支え合い活動は、自己責任・自己完結の範囲で活動できますが、事業化は社会的責任と公益性が要求されるため、自分たちの活動に参加してくれる人たちに、事業計画や事業報告、予算等について説明する責任が生じます。事業化は、インフォーマルな資源からフォーマルな資源への分岐点になります。地域支え合い活動のままで活動を継続しても、生き甲斐を感じることはもちろんできますが、継続性と安定性が得られることで、仕事としての生き甲斐を生み出すこととなります。

ただし、地域の実情を加味せず、事業化だけを目的としてしまうと、うまくいかないこともあります。事業の安定化と継続性は、利用する側の要望（デマンド）に沿って運営するだけではうまくいきませんし、自分たちがやりたいことだけを事業にしても、利用者の意向に沿わないために継続はできません。事業化することに意義を見出せるのかをじっくり考え、安定性と継続性をめざす場合には、事業化を検討してみるといいでしょう。



第2章

事例からみる「地域支え合い活動」の展開

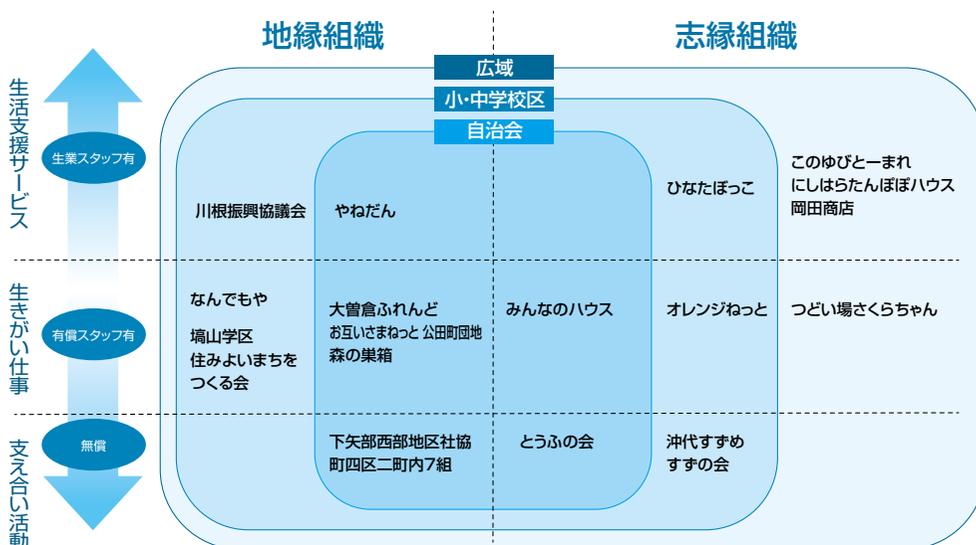
ねらい

先駆者の体験から
自分の「思い」を形にしていく方法を学ぶ

1 活動のさまざまな形

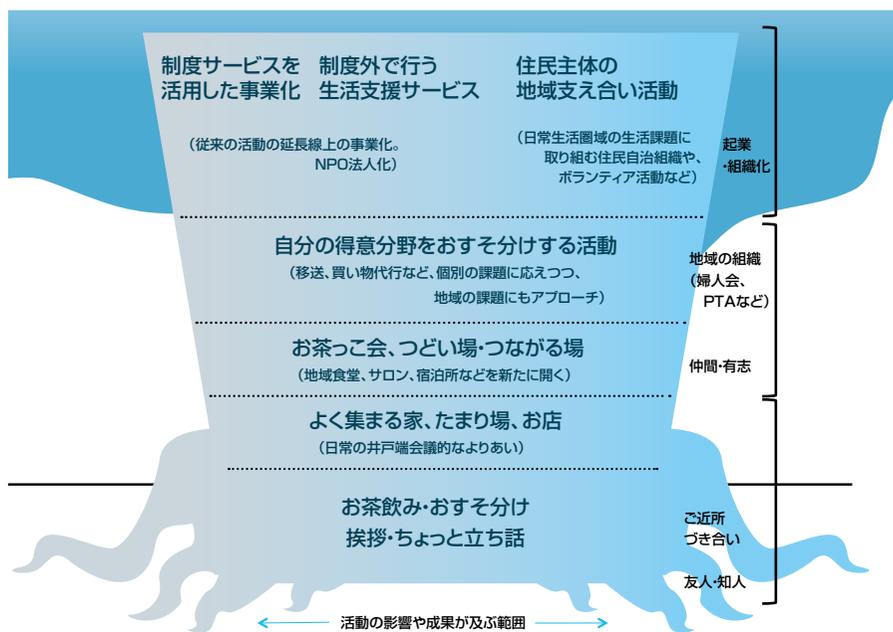
では、「地域でともに暮らすための支え合い活動」には、どのような形があるのでしょうか。各地で先進的に取り組まれている活動を、類型化したものが図6です。横軸は、活動者が自治会や地区社協などの「地縁組織」なのか、または土地に縛られることなく思いを同じにする「志縁組織」なのかで整理しています。縦軸では、その活動が無償の「支え合い活動」なのか、それとも生業とする有給スタッフのいる「事業」や制度化された「生活支援サービス」なのかを基に、活動するスタッフの報酬の有無で整理しています。また、中央の囲みは、活動エリアを示します。中心から外に向けて、活動が自治会エリア、小・中学校区、広域と広がります。

■図6 活動の類型化



また、活動の展開をまとめたのが図7です。最初はお茶飲みの場がほしくて活動をスタートさせたけれど、何度も顔を合わせるうちに、さまざまな暮らしの不便さや悩みの声があがって、それなら自分たちでできることは自分たちで解決しようと、ゴミ出しや買い物の代行などのちょっとした困り事を手伝うようになったと、各地の先駆的实践者たちは変遷を話します。それは樹木の成長のように、友人や近所とのおつき合いをベースに（根っこ・地面）、徐々に仲間や有志が集まり、組織化されていく（樹・幹）なかで活動が広がり、活動が内外に与える影響や成果が大きくなります（枝の広がり）。

■図7 活動の展開



地域支え合い活動として考えられる活動の「メニュー」を一覧(表2)にしてみました。これらがすべてを網羅しているわけではありませんが、活動を始める際の参考にしてください。これらの図表から、自分が起こしたいと考える活動を整理し、イメージを膨らませてみましょう。

■表2 地域支え合い活動の「メニュー」の例

分類	活動例
つながり・ネットワーク支援	お茶会、食堂、貸室、サロン（ミニデイ）、情報提供、広報紙発行、I・Uターン支援、空き家・廃校活用、当事者の会づくり、サロンづくり、介護者支援、地域の計画づくり
日常生活支援	買い物支援、配食、移送、外出支援、ヘルプサービス、見守り、商店、移動販売、配達
社会生活支援	緊急一時支援（泊まりなど）、農林水産の作業支援、便利屋、見送り（葬式）支援、雇用創出、生活相談、環境美化、余暇支援、社会参加支援
観光	都市と農村交流、宿泊施設
子育て支援	食育、学習支援、子育て支援、子どもの居場所づくり
防災	自主防災、防犯、SOSネットワーク、見守り
商品化	食品加工、オリジナルグッズの開発・販売、介護用品開発

2 先駆的事例から学ぶ

この章では、住民が主体となって取り組まれている全国の先駆的事例を紹介していきます。最初に3つの事例を大きく取り上げます。1つめは長野県駒ヶ根市の中山間の集落で取り組まれている「特定営利活動法人大曾倉ふれんど」の取り組み、2つめは大分県中津市という地方都市で取り組まれている「ボランティアグループ沖代すずめ」の取り組み、3つめは神奈川県川崎市宮前区という大都市で取り組まれている「ボランティアグループすずの会」の取り組みです。この3つの活動団体の20年間に及ぶ活動の歴史を振り返り、新たな活動が広がる転機にどんなきっかけがあったのかなどを追うことで、立ち上げ期だけにかかわらず、常に活動が新たな必要（課題）に応じて発展していく様子を、その節目節目から学べるように整理しました。この3つの活動団体の特徴や概要は、表3にまとめてありますので、事例と併せてご覧ください。

この3つの事例のほかにも、短編ですが全国の優れた16の実践を紹介しています。さまざまな事例をとおして、被災され今暮らす地域で、そこで暮らすために必要な活動や生きがい仕事、事業を立ち上げていただきたいと思います。

■表3 大曾倉ふれんど・沖代すずめ・すずの会の概要

	大曾倉ふれんど	ボランティアグループ 「沖代すずめ」	ボランティアグループ 「すずの会」
キーワード	有償スタッフ有 自治会 地縁	無償 小・中学校区 志縁	無償 小・中学校区 志縁
特徴	中山間地域型	地方都市型	都会型
組織の性格	NPO法人	ボランティアグループ	ボランティアグループ
活動の 主な対象	集落の全住民	主に高齢者	主に高齢者
活動内容	介護保険（サービス）を含む 地域サロン、農産加工品開 発、環境保全	民家でのミニデイサービス 家事援助サービス（有償） 等	住民サロン・在宅支援活 動・ネットワークの推進
発足年	1999年	1991年	1995年
市区の 概要	長野県駒ヶ根市 人口32,638人 12,261世帯 (2014.10.1)	大分県中津市 人口85,423人 37,866世帯 (2014.11.30)	川崎市宮前区 人口224,883人 95,740世帯 (2014.11.1)
	山間部は高齢化と過疎化が 進み、地元商店街が多い中 心市街地はシャッター通り になっている。福祉施設が 多く、要介護者の入所傾向 は強い。	県北に位置し、西隣は福 岡県。北は海に面してお り、南に向かって町中部、 農村平野部、山間部と並 ぶ。人口は北部に集中し ている。	川崎市の西寄りに位置す る。1968年に東名高速道 路の川崎インターチェン ジ開通・開設により急激 に人口が増える。多摩丘 陵に抱かれ、古墳などの 文化的遺産も多い。
地区の 概要	中沢区大曾倉 人口116人 36世帯 (2014.11)	沖代小学校区 人口8,062人 3,344世帯 (2014.8)	野川地区 人口 28,337人 11,624世帯 (2011.12)
	市の中心部から車で30分 ほどの山麓の集落。明治初 期から踊り継がれている豊 年踊りが有名。	元もとは農村田園地帯で あったが、1970年代半ば 以降、新興住宅地となる。 中津市内15地域のなかで の高齢化率は最も低い。	東京のベッドタウンとし て45年前から開発が進 む。高齢化率50%を超え る公営住宅団地がある。

注) なお、3つの事例のほか、中山間地域では宮城県丸森町の小学校区の集落で住民が主体となって商店を運営する「大張物産センターなんでもや」、地方都市型では茨城県日立市で小学校区のまちづくり協議会が主体となった「塙山学区住みよいまちをつくる会」、都市型では仙台市の住宅街でサロンの運営や有償の生活支援サービスを行う「オレンジねっと」は、活動がイメージできるように映像化しています。DVD視聴をご希望の方は、全国コミュニティライフサポートセンター（CLC）までご相談ください（巻末に連絡先があります）。

過疎集落の主婦たちが挑む 最期までここで暮らせる地域づくり

●特定非営利活動法人大曾倉ふれんど（長野県駒ヶ根市）

●活動の概要●

約40世帯100人ほどが暮らす長野県駒ヶ根市の山間集落で、主婦8人が設立した特定非営利活動法人大曾倉ふれんど。介護など福祉事業のほか、農産加工品開発、環境保全なども行い、地域に開かれた住民活動の拠点になっている。

●きっかけ

特定非営利活動法人大曾倉ふれんどは、地区の主婦らが1999年に自主結成した地域活動団体「ふれんど」が設立母体。当時の経緯を、「農協に女性たちの会（女性部の地域生活班）があり、手芸やお茶会をしていました。それだけではもの足りなくなり、もっと地域に根ざした活動がしたいという思いが募って、有志で新しいグループ『ふれんど』を結成したのです」と下平恵子しもだいらさんは振り返る。

過疎と高齢化に対する危機感もあって、グループのメンバーはまず、福祉先進地域や介護施設の視察に出かけるなどして高齢化対策を学び始める。市の保健師を招いての介護教室や、地区の民生児童委員との懇談会も開催。ヘルパー2級（現・介護職員初任者）の資格取得をめざす人も出てきた。食を通じた地域おこしを志向するメンバーもいて、現在まで続く手づくりこんにゃくの製造・販売は、当時すでにスタートしている。

その後も、地元の山野草の調査、資源ごみの回収活動、サロン活動、特産品開発、福祉・防災マップの作成、ミニデイなど、アイデアが生



亀群の施設管理者・
下平恵子さん

もの足りなくなったときに仲間づくりができたのは、元々のつながりを活かしたから。つまり、日常生活の延長で活動が始まり、成功しています。

視察や学習会などで学びと行政との関わりや民生児童委員との交流により、活動開始時期から社会資源を上手に利用しています。

DATA

■ 特定非営利活動法人大曾倉ふれんど

〒339-4231 長野県駒ヶ根市中沢大曾倉9276-2

TEL：0265-87-2317

●代表者：春日ひろみ ●施設管理者：下平恵子

●役員構成：理事8人、監事2人

2006年12月 特定非営利活動法人登記

2007年4月 宅幼老所亀群開所



まれるたびに実行に移した。「その頃は特に計画性もなく、とりあえず目先のことをやっていた。地域で何ができるか、何が問題か、私たちにできることは何か、という視点で動いていたのです」と下平さんは説明する。

●活動のはじまり

活動の幅が広がるにつれて、自由に使える自分たちの拠点がなくて活動のネックになっていく。主に使っていた地区集会所は、時間や用途に制約があった。「ふれんど」結成から5年後の2004年、拠点整備と補助金の活用について、市役所に相談する。下平さんは「いろいろな地域活動が可能で、介護もできて、みんなが集える場所にしたかった。介護は高齢化が進む地域の助けになるし、介護保険事業とすることで収入も得られます」と言う。

同時期、地域住民を対象としたアンケート調査も行った。20歳以上を対象に「大曾倉で暮らし続けたいか」と尋ねている。これに対し8割近くが「はい」と回答。この結果もふまえて、グループとしての活動の方向性を確定させた。具体的には、「助け合える文化の根づく、安心して暮らし続けられる地域をめざす」など、5項目を掲げた。念願の補助金も、2006年に交付が決定。地区内の空き家を確保し、改修工事に着手した。あわせて介護保険事業所の指定を受けるため、法人格の取得手続きを開始し、同年12月には特定非営利活動法人として登記を完了。翌年4月、「宅幼老所亀群」のオープンにこぎつけた。

●活動の経過

【1999年 地域活動団体「ふれんど」を設立】

JA女性部地域生活班に所属していた大曾倉地区の主婦ら10人で地域活動団体「ふれんど」を設立。親の介護をするメンバーが多かったこと、地区の高齢化が進んでいたことなどを背景に、介護・福祉分野を中心に取り組みを進める。

【2000年 環境調査・ごみの分別回収・ミニデイを開始】

地区の自然環境調査「大曾倉ウォッチング」に着手し、ザゼンソウ、ナデシコなどの群生地を確認。市環境保健課の職員を招いて、環境に関する勉強会を開催する。当時、行政が行っていなかった資源ごみの分別回収を、独自に回収業者と交渉して実現（のちに行政が行うようになり解消）。お茶飲みサロンを兼ねたミニデイ「ふれんど祭り」も、この年にスタートした。

日常生活の積み重ねから活動ありきの立ち上げは、周囲の理解もスムーズになります。

活動の積み重ねが周囲を巻きこみやすくなり、行政の肯定的な評価も得ることができると、拠点づくりも容易になりました。

地域の協力体制ができた理由は、調査でニーズを理解し、調査の説明で活動の認知度を上げたことです。

視野が広いことが立ち上げ成功への近道。

【2002年 「ふれあいサロン」の運営を受託】

市社会福祉協議会の「ふれあいサロン」の運営を受託（2003年まで）。カボチャ、梅を使った特産品の開発（試作）に着手。

【2003年 市社協や民生児童委員との協働】

市社協と福祉マップづくりを行う。市特産品開発グループ育成事業の補助金交付を受け、調理器具を購入。そのほか地区の民生児童委員や市社協職員との懇談会なども開催した。この頃から、自分たちの活動拠点の必要性が高まっていく。

【2004年 活動の方向性を確立】

活動場所の確保に向け、市保健福祉課への相談を開始。「集会所には私たちの備品などを常時置けず、何かするたびに搬入・搬出の手間が負担になってきました。何とかならないかなあと、市役所に相談をしに通い始めたのです」と下平さん。市への相談のほか、地区役員との懇談会も開き、自分たちの活動の目的などについて説明、理解を求めた。

【2005年 活動拠点の候補を選定】

活動拠点の確保に向け、市や地区役員らとの協議を継続。メンバーの夫たちとの懇談会も開き、活動への理解と協力を求める。空き家だった古民家を拠点の候補に選定。地区住民と共同で片づけ作業を行ったほか、利用に関するワークショップを開催した。市社協と地域課題について懇談し、防災マップづくりも実施。

仲間の得意分野を活かした活動が重要です。



宅幼老所亀群でのお年寄り子どもたちの交流の様子

【2006年 特定非営利活動法人を設立】

市を通して県の補助制度「コモンズハウス支援金」を活用できるととなり、活動拠点の候補としていた古民家の改修工事を実施。これと並行して法人格の取得手続きを開始した。「ふれんど」のメンバーのうち8人が中心となって特定非営利活動法人「大首倉ふれんど」を設立する。

【2007年 福祉・地場農産品活用・環境保全を中心に】

同年4月に宅幼老所「^{かめむら}亀群」を開所。①福祉、②地場農産品活用、③環境保全を活動の柱に据えた。福祉は、介護保険事業の通所介護と市委託事業の介護予防、虚弱高齢者ホームヘルプを行うほか、介護・生活相談などにも応じている。地場農産品活用は、こんにゃく、梅加工品、福神漬、山椒味噌、かりんジャム、ふぎ加工品などを開発・製造・販売。環境保全は、除草や休耕田の利活用（花畑整備）、花木植栽整備などを行っている。

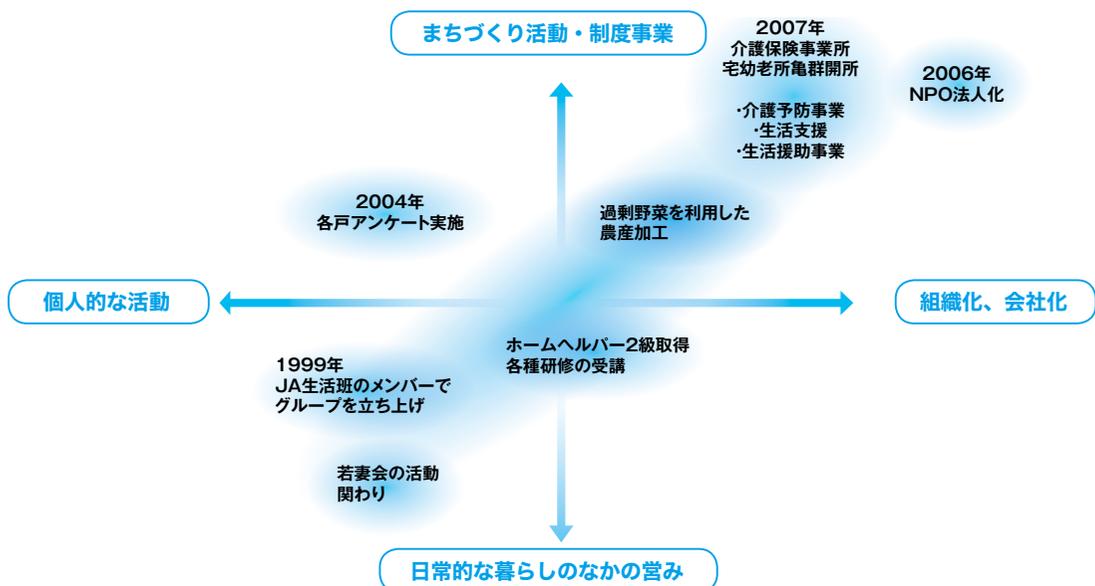
【2011年 亀群を交流事業に活用】

亀群に交流スペースを増築。地区内外の住民やボランティアが気軽に参加できる会食、飲み会、お茶会などの交流事業などへの活用を始めた。

【2013年 配食事業をスタート】

亀群の厨房設備を増強し、配食事業を開始。配食は、通所介護の利用者を自宅に送り届ける際に行うものとした。

できることは積極的に活動に取り入れる姿勢が継続への近道です。



●仲間づくり

組織運営では、特定のリーダーを置かず、徹底的な話し合いによる合議制を取る。代表や施設管理者などは、理事であるメンバー8人が輪番で務める。下平さんは、「会議はしょっちゅうやっていますし、時間もかけています。地域で暮らす仲間として、適度な距離感をたいせつにしていますね。すれすれのラインの議論もけっこうできるようになりました。つき合いが長くなるにつれて、だんだん遠慮がなくなって話を深められるようになってきたのです」と語る。

ひんばんで、しかも時間を十分に取った話し合いが、「適度な距離感」を保つ秘訣という。「宅幼老所の仕事は、掃除の仕方から料理、洗濯、入浴など、各家庭で主婦のしている仕事とほとんど同じですが、実際のやり方は人それぞれ。異なる価値観を認め合えるよう、ていねいな話し合いを心がけています」と下平さん。

メンバーの夫らも法人理事として参画する。ただ、夫らの組織運営への直接的な関与は控えているという。運営はあくまでも女性メンバー中心で行われ、夫らは必要に応じて相談役になり、あるいは除草・除雪作業などの力仕事を担うボランティアとなって活動を支えている。

●資源の見つけ方・使い方

活動拠点は、明治30年代に建てられた地区内の古民家を借り受けた。空き家となって時間が経っていたため傷みが激しかったが、改修して活用している。改修資金は、主に県・市の補助制度を活用して賄った。補助の活用は、拠点確保について市保健福祉課と協議を重ねるなかで実現に結びつけた。改修費の不足分は、メンバーが負担したほか、夫や地区住民らがボランティアで作業を行うことで補った。改修工事自体が、住民交流の場にもなった。

メンバーは全員、地区内の主婦だが、JAや企業での勤務経験がある人、ヘルパー資格を取って長年在宅介護に取り組んできた人、調理や食品加工の指導員をしていた人、地区内で生まれ育った人、東京な



地場農産品を活用したジャムや味噌。大曾倉ふれんどが開発し、製造・販売している

ど遠くから嫁いできた人など、経歴はさまざま。経歴に応じてそれぞれの得意分野、人脈、興味・関心の方向性も異なる。「メンバーそれぞれが自分の特徴を活かすことで、いろいろなことができるのだと思います。意見をまとめるのが上手な人もいるし、市役所など

仲間の考えを理解し、自分の考えを伝えるには、普段の関係づくりと距離を保つことが重要です。認め合う関係づくりも重要ですが、主体はあくまで本人です。家族の協力体制づくりも成功の秘訣です。

活動を充実したものにするには、外部の肯定的な評価が資源となります。

仲間づくりが資源を生み出します。これまでの経験を活動に活かすことが次の活動につながります。

で交渉するのが得意な人もいます」と話す下平さん。主婦という共通項より、メンバーそれぞれの背景の多様さが活動と組織運営に資する要素になっている。

●課題・今後の展望

下平さんは、今後の課題について「私たちの活動を地域に一層広げていきたいですね。ネットワークづくりを進め、それを活かした地域づくりや配食事業の充実・強化に努めたいと思います」と語る。

ネットワークとは主に、市、市地域包括支援センター、市社協、自治組織、民生児童委員、福祉ボランティア、住民などの連携を指す。2012年に市社協が推進する小地域ネットワークづくりに参加するなど、連携体制の構築を進めており、引き続きその推進に取り組む。

地域づくりでは、交流事業、環境保全・景観美化（休耕田の活用や花畑整備など）といった現行の取り組みを継続させるほか、既存の配食サービスを発展させ、総菜製造・販売も手掛けたい考え。喫茶・食事ができる集いの場を設けることも検討中だという。農産加工については、宅幼老所亀群に加工所を併設したい意向はあるものの、費用対効果を考えると難しい状況で、当面はJAの施設で農産加工を行っていく予定だ。

大曾倉ふれんどの多彩な活動は、「最初から難しいことを考えず、できることからやってきたことが今につながっています」（下平さん）。その時どきの地域課題や興味・関心の赴くところに順次挑戦してきた結果なのだろう。難しく考えすぎず、新たな取り組みに挑戦する一方、メンバーの意思決定や周辺関係者との合意形成には相当の時間をかけている。積極果敢な一方で慎重さを併せもち、粘り強さもある。こうした特徴を失わないことや後継者の確保が今後の課題といえる。

活動を続けるときにたいせつなことは、地域の課題に敏感なアンテナを持ち続けることです。

継続には、積極的に新しいものを取り入れる姿勢が重要です。

形にとらわれず、必要なことは行う姿勢も重要です。

活動の継続には、仲間づくりを活動開始後も行うことが重要です。



大曾倉ふれんどの

特定非営利活動法人大曾倉ふれんどの活動は、一言で表せば、日々のおつき合いから活動へつながった成功例です。立ち上げ時のポイントの一つは、農協の女性部地域生活班とともに活動していた人たちが、視野を広げ、地域の課題を多角的にとらえて活動に結びつけることができたことです。また、活動を展開するにあたり、視察などで見聞を広め、さまざまな人たちとの交流により資源を開発したこともポイントの一つです。

さらには、話し合いを重視したことです。活動を進めるにあたって、話し合いを重ねることで、互いの理解と必要な資源づくりが容易になったと評価できます。話し合いを重ねるときの留意点は、煮詰まらないように距離を保ち、間を取ることも必要であることです。これを怠ると仲間同士の対立が顕著化して、仲間を排除したりするトラブルの原因になることがあります。

校区の住民活動から出発し、 協働と連携をめざす

● ボランティアグループ沖代すずめ^{おきだい}（大分県中津市）

●活動の概要●

給食サービスに始まり、高齢者のサロンや家事援助を中心とした住民型有償サービスなど、地域にとって必要なものを生み出してきたボランティアグループ沖代すずめ。15団体で組織する「沖代校区ネットワーク協議会」や校区を越えての団体や事業所とのネットワークも形成する。

●きっかけ

1993年5月、大分県中津市沖代校区に、待望の公民館がオープンした。1970年代半ばから開発が進んだ新興住宅地である沖代校区には、地域の人たちが気軽に寄り集まれる場所がなく、「つながりができにくいと感じていました」とボランティアグループ沖代すずめの代表、吉田日出子^{よしたひでこ}さんは当時を振り返る。吉田さんの夫は転勤族。中津市への転勤で、この地の住みやすさを感じて自宅を購入した。しかし、「つながりが薄いままでは、自分が歳をとったときにたいへんな思いをするのでは。また、視覚障害者の外出支援ボランティアをするなかで、「私はいいことだと思っているけれど、実は相手は迷惑なんじゃないか」と悩み、一から勉強しようとNHK学園で地域コミュニティづくりの勉強を始めた。そこで、「これからは地域で人を育てなければならぬ」という言葉に深く共感。福祉は他人様がやってくれるものではなく、自分たちでつくりだすものだと確信し、自分の足で歩ける範囲の公民館・小学校区というエリアで活動を始めた。

自分たちの活動エリアを見定めることで、活動の仲間、内容、利用者も具体化できるようになります。

●活動のはじまり

地域コミュニティづくりの第一歩は、自治委員を通じて呼びかけたフォークダンスグループの立ち上げだった。1991年、おりしも中津

最初は、地域のなかでお互いに関心もてる気軽な活動から仲間づくりを始めることもいいでしょう。

DATA

■ ボランティアグループ沖代すずめ（法人格なし）

〒871-0024 大分県中津市中央町2-3-2

TEL・FAX：0979-24-3517

●代表者：吉田日出子

●担い手数：約60人（ボランティア）



市で給食サービスが始まることになる。「沖代校区でも始めなければ」という思いから、フォークダンスグループの有志で給食サービスを行うボランティアグループ「給食サービス秋桜子^{こすもす}」が誕生した。秋桜子は青少年ホームでの活動ののち、公民館に活動拠点を移すことになる。

公民館の完成とともに、吉田さんが始めたもう1つの活動がある。それは、すずめサロンだ。現在のすずめの家の原型ともいえるこの活動は、吉田さんの友人が「大分県内に住んでいた母親を引き取って一緒に暮らし始めたが、母親の行く場所がない」という声をきっかけに、公民館が完成した翌月、1993年6月から始まった。「誰かが公民館にいるから、おしゃべりに来ない？」と吉田さんは友人に呼びかけた。毎週木曜日、午前中だけだった活動が、「せっかくならみんなでお昼ごはんを」と簡単な昼食を準備し、午後も開催することになった。

「男性に料理を教えてほしい」という声にこたえて、1994年1月には男性料理教室「沖代おじさまクッキング」をスタート。サロンに来るお年寄りには味見役を請け負ってもらった。そのうち、「おじさまクッキングの味見役を一緒にしない？」と散歩がてらに友だちを勧誘するお年寄りも現れ、活動は広がりを見せていった。吉田さんは「サロンでお世話をする人、される人、という関係ではなく、誰もが一役を担うことで対等な関係になれます。自分が相手の立場に立ったときに、お世話をされるだけではちょっと心苦しい。その人の役割をつくることは、とても大事なことです」と言う。

一人ひとりの困り事を受け止めることから、活動が始まることもあります。

参加したくなるような楽しいネーミングを考えてみることで、参加しやすくなります。



吉田日出子さん



秋桜子だより

●活動の経過

【1995年 沖代どんぐりサービス開始】

給食サービス秋桜子は、地域のニーズに対応するため、「有償ボランティアとしての活動をしないか」と社協職員から持ちかけられた。「秋桜子のメンバーは、給食をつくるだけで精いっぱいでした」。さらに活動を広げることは、秋桜子のメンバーに負担をかけることになる、吉田さんは気づいていた。そこで、すずめサロンのボランティア

から有償ボランティアとしての活動が可能な人に声をかけ、1995年、家事援助を中心とした住民型有償サービス「沖代どんぐりサービス」がスタートした。どんぐりサービスでは、電話を常に受けられる体制でなければならない。そこで、事務局は、PTA活動時代に知り合ったプロパンガス屋の奥さんが担当した。どんぐりサービスは、1時間600円（2010年より700円）のチケット制でスタート。心をこめてサービスを提供する意味を込めて「ハート券」と名づけた。

【1998年 出前の演芸】

地域のなかに一芸をもっている人たちがいることを知り、高齢者施設や地域のつどいの場などに出向き、歌やダンスをともに楽しむといった出前の演芸活動を始める。

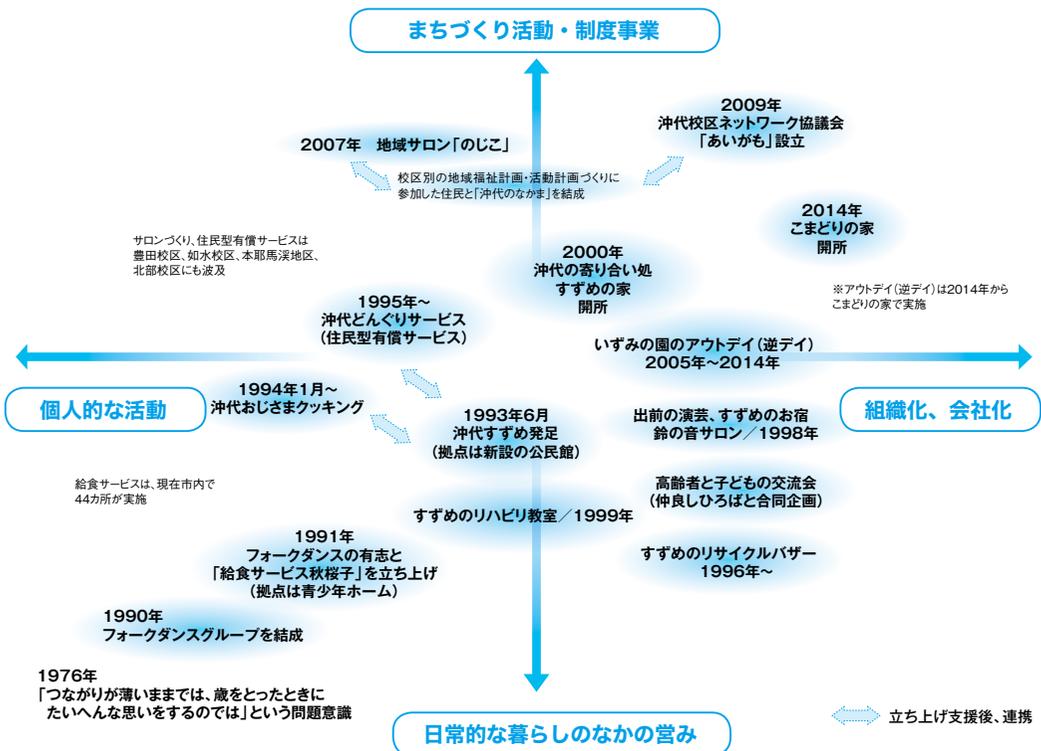
【2000年 沖代の寄り合い処「すずめの家」開所】

すずめサロンを、週1回から2回にしたいという思いがあった。公民館での開催は時間の制約もあり、いつしか「自分たちの拠点を」と吉田さんたちは考えるようになる。そのためには、資金が必要だ。1996年より「すずめのリサイクルバザー」を開催し、50万円を集めた。地域の空き家を借り、2000年、沖代の寄り合い処「すずめの

どんぐりサービスは、すずめサロンのスタッフが関わっているが、サロンとは一線を画し、独自性を保った活動となっています。

自分の得意なことを活かせる活躍の場を作ることによって自然と元気が出てきます。

活動が深まっていくと、自分たちの活動拠点が必要になってきます。拠点ができて活動も広まっていきます。



家」が開所した。

すずめの家では、毎週火曜日・金曜日の10時～15時にサロンを開催する。ご近所に住む80歳以上の人びとが集う。すずめの家の「お父さん」「お母さん」と呼ばれるお世話役を中心に、30人ほど（うちボランティアは12～13人）がカラオケをしたり、食事を楽しんだり、おしゃべりの花を咲かせている。利用料は、食事代の300円のみ。季節を感じられる献立が食卓に並ぶ。

【2005年 特養ホームのアウトデイ開始】

特別養護老人ホーム「いずみの園」と交流をするなかで、特養に住む認知症のあるお年寄りが地域での一軒家で日中を過ごす「逆デイサービス」の場を探していることを知り、2005年からすずめの家を提供することになった。アウトデイと呼ばれるこの取り組みは、すずめの家で2014年5月まで続き、現在はすずめの家の新しい拠点「こまどりの家」で活動を受け継いでいる。アウトデイのボランティアは8人。いずれもすずめの家のサロン活動ではなく、アウトデイの専門ボランティアだ。アウトデイの機能だけでなく、アウトデイ専門のボランティアもこまどりの家に移り、変わらぬサービスを続けている。

専門機関と相互乗り入れることで、お互いのメリットを活かすことができます。



すずめの家で歌の時間



こまどりの家の外観

【2009年 沖代校区ネットワーク協議会発足】

沖代校区の15団体が交流・連携して、地域で支え合うご近所づくりを実現しようと、協議会を5月に設立。校区公民館に、週1回コーディネーターを配置し、すずめの家はサブセンターの役割を担う。自ら地域課題を解決するために、ボランティアセンター的発想で、校区社協機能をめざしている。

地域の関係機関が協力することで、地区社協機能を発揮することもできます。

【2014年 こまどりの家開所】

「こまどりの家」は2014年6月に開設した、すずめの家のもう1つの拠点だ。すずめの家からは、車で5分ほどの距離にある。両親が亡くなり、娘さんは海外に在住、空き家となっていた家を「福祉に使ってほしい」と知人を通じて吉田さんに相談があったのだ。沖代すずめで借り受け、「こまどりの家」と名づけ、2014年6月に開所した。広い庭には果樹もあり、静かで日当たりも抜群だ。こまどりの家では月曜日にアウトデイサービス、土曜日に地域サロンを開催している。

アウトデイサービスをこまどりの家に移したのには、大きな理由がある。駐車場からすずめの家の入口まで少し距離があるため、雨の日などは特に車から降りたお年寄りの移動がたいへんそうだったのだ。こまどりの家は、入口まで車が入ることができ、その負担はなくなった。

●仲間づくり

すずめの家ではボランティアも多く、なじみの関係ができている一方で、若いボランティアが育ちにくい環境もあった。そこで、新しい拠点をつくり、そこでボランティアを育てていきたいという思いも吉田さんにはあったという。「新しい拠点で人手が必要だから、手伝ってほしい」と声かけもしやすい。

また、スタッフが両方を行き来することで気分転換を図るなど、スタッフ同士の交流の場にもなっている。

吉田さんは、仲間づくりやつながりをつくるうえで心がけていることがある。

- ・人と人、グループとグループの接点をつくる
- ・一人だけでできること、グループだけでできることでも、それぞれにお願いして人やグループを結びつけるようにしている
- ・人を巻き込むときは、「忙しい人」にねらいをつける

●資源の見つけ方・使い方

すずめの家は、家主の甥と吉田さんが知り合いだったことから契約に至った。毎月の家賃は1万8,000円、そして、光熱費や電話代などが約1万2,000円。毎月3万円の支出は、市社協から受ける年間12万円のサロン補助のほか、年4回のリサイクルバザー、すずめの家の食事代の残金を積み立てて充当している。

こまどりの家は、無償で借り受けている。娘さんの「福祉的なことに使ってほしい」という思いを聞いた吉田さんと共通の知人が「それならば吉田さんに相談をするといいよ」と取り持ってくれた。吉田さんは市社協と相談をしながらこまどりの家を立ち上げていった。「娘

若い世代には別のボランティア組織をつくることで参加しやすくし、これまでのボランティア組織と交流することで活性化するという考え方もあります。

活動が広まると地域のなかにいろいろな応援者が生まれます。空き家の持ち主が空き家を活用してほしいという例は結構あります。

さんが帰国したときにも帰れる家に」と、娘さんの荷物もそのままにして利用をしている。

また、地域の課題をグループ活動に結びつけて、人を巻き込んでいく。たとえば2007年にはちよいカッコイイおやじの会「地域サロンのじこ」の立ち上げを支援。60歳以上のメンバーで地域行事のお手伝いや子どもたちと布ぞうりやしめ縄をつくる交流企画、陶芸などを週1回行っている。団塊の世代の仲間づくりの会が軌道に乗ると、独自グループとして活動し、沖代すすめとはバザーや地域行事の際の連携・協力体制を整える。

●課題・今後の展望

「地域の人を楽しめる思いができ、人と関われる場所をつくってきた」と言う吉田さんだが、「ネットワークはできても、意識レベルではまだその重要性が浸透していない」と現状を語る。

また、後継者も大きな課題だ。「自分一人が抱え込むのではなく、いろいろな人に役割を担ってもらいたい」と、自らが担ってきた役割を次の世代にバトンタッチしている。「人間だから、つきあやすい人、苦手な人は誰にでもあります、どんな人でも等間隔で関係を築ける人」がリーダーとして求める人物像だという。

こまどりの家の開設で、吉田さんの思いはさらに広がる。

「デイサービスだけでなくショートステイもできるのでは」「子育て支援の拠点として活用できるのでは」……。

「社会全体を変革するような大きなことはできません。でも、目の前の困っている人に手を差し伸べられる、そんな活動を地道に続けていきたいと思っています」と言う吉田さん。ボランティアグループであることにこだわり、その柔軟性を活かして活動を展開してきた沖代すすめ。これからの展開にも注目が集まる。

そうしたアイデアは、地域からのニーズを敏感に感じ取っているからこそ生まれます。



ボランティアグループ沖代すすめでは、住民ひとり一人が対等です。誰かが決めてしまうのではなく、みんなで一緒に話し合う。それも、こんなことがあったらいいのではないかという夢を語り合うことをたいせつにしています。また、地域に暮らしている人は、さまざまな困り事があってもなかなか言い出せないことが多いものです。そんなときに、気楽に話せる場、聞いてくれる場があるといい。さらに、自分の活躍できる場、役割をもてる場が身近にあればいい。そんな希望をみんなで形にできたのがボランティアグループ沖代すすめです。

しかし、そんな場をつくるにはちょっとした仕かけが必要です。住民のつづやきを住民の力に変えていくコーディネーターが吉田日出子さんです。地域の課題を解決するために、他機関や社会資源と連携を図ることもコーディネーターの役割です。

ご近所パワーを活かし、専門職を巻き込んでケア会議を開く

● ボランティアグループすずの会（神奈川県川崎市宮前区）

● 活動の概要 ●

住民による無償のボランティアグループとして、地域の高齢者や障害のある人、介護家族などの身近な相談窓口となり、公的サービスだけでは不十分な個別支援と地域づくりを展開。介護者という当事者性を原点に、自治会や専門機関と連携して活動中。

● きっかけ

在宅介護サービスが浸透していなかった 1980 年代、代表の鈴木恵子さんは 30 歳代後半から 10 年間の介護生活を続けた。介護保険などのサービスがない時代、親を自宅で介護する鈴木さんを支えたのは、保健師や病院の看護師たち専門職だけではなく、地域の友人たちの力だった。

1990 年代半ば、日本は高齢社会に突入し、寝たきりや認知症がクローズアップされるようになる。「寝たきりや認知症になったら、地域（家）で暮らせなくなるの？」という周囲の不安に対し、「でも、鈴木さんちではできていたわよね」ということを知っていた PTA の仲間たちが、自分たちの問題としてとらえたことが、すずの会の出発点である。

5 人の PTA 仲間が、「恵子さんの経験をこのまま終わらせるのはもったいない。地域で何かができるんじゃないか」と、重介護を担い終えた鈴木さんをあと押しし、1995 年 12 月、自分たちの老後も見据え、地域のなかで助け合える活動をしようと、「すずの会」を立ち上げた。団体名には、「いつでも困ったときは、鈴を鳴



代表・鈴木恵子さん

すずの会の原点は、困ったときに地域の仲間に支えてもらった経験や人生で培ったノウハウを活動に活かすことにあります。自分と仲間の経験を信じることは、人と人のつながりを強めていきます。

DATA

■ ボランティアグループすずの会（法人格なし）

〒216-0001 神奈川県川崎市宮前区野川3051-28

TEL : 044-755-7367 / FAX : 044-777-0716

URL : <http://suzunokai.com/>

1995年12月発足

メンバー（ボランティア）63人、賛助会員60人



らしてください」という願いを込めた。

●活動のはじまり

すずの会は、1995年12月に発足した。会の目的は、「要介護高齢者・障害者とその家族を支援するグループが、ふれあいながら誰にでも優しいまちづくりネットワークをめざし、支援のあり方の研究、実践を行う」（すずの会規約）。行政や社会福祉協議会などの公的機関の支援などは皆無で、まったくの自発性から生まれた無償のボランティアグループだ。すずの会には拠点というものはなく、連絡先は現在も代表の鈴木さんの自宅である。

●活動の経過

【1996年 ミニデイサービス「リングリングクラブ」】

活動の柱であるミニデイサービス「リングリングクラブ」（以下、ミニデイ）は、毎月2回（第2水曜日・第4火曜日 10時～15時半）に「野川いこいの家」で行われる。きっかけは、若年性認知症の妻を介護する60歳代の夫の「僕と妻が参加できる場所がありますか？」というひとこと。介護者である夫が家族会に参加している間、数人のボランティアが妻と一緒にしゃべりをしながらお茶を飲むことから始まった。当時の福祉施策には、「若年性認知症」「夫婦（家族）一緒の支援」はなかった。

ミニデイは、ボランティアと利用者合わせて70人を超える人が、手づくりの昼食（500円）を楽しみながら、その日の気分や体調にあわせて一人ひとりに合ったプログラムで思い思いに過ごす。利用者は、要介護者もいれば、介護保険サービスにつながらない人もいる（参加者の平均介護度は2.3）。障害のある人や子育て中の親子、近隣のケアハウスやグループホームから参加する人もおり（逆デイサービス）、誰でも参加できる。また、地域包括支援センターやケアマネジャーから相談されて、ひきこもりがちの人や家族に虐待されていることが疑わしい人など、さまざまな課題を抱えた人もここに来る。人とつながり、心を許し合える関係を築く一歩になるのがミニデイである。同じ時間帯にミニデイの広間とは別室で、「介護者の会」も開かれている。

ミニデイの当日は、開催前と終



ミニデイの午後の様子

困っている人に合わせて活動が立ち上がる、制度ありきの考えではないからできることです。

同じ課題を抱えた人だけでない集まりのほうが参加しやすいことがあります。いろいろな人が混ざることがだいせつです。

の了後に 30 人ほどのボランティアでミーティングを行い、何らかの支援が必要だと思われる「気になる人」や、その日気になったことを情報共有する。気になる人への声かけのコツや必要な配慮、それに関連する自分の介護体験など、それぞれが気づいたことを意見交換することで、よりよい場づくりがなされていく。

【1999 年 介護サービス情報誌「タッチ」発行】

すずの会が、多くの介護保険サービス事業所や医療機関、行政機関とつながるきっかけとなったのは、介護サービス情報誌「タッチ」(A4判 270 頁・2007 年までに 5 回発行)を出したことが大きい。介護保険が始まった頃、宮前区の介護者の会で、介護者が孤立してあまりにも情報が届いていない実情を知ったことがきっかけだ。ある介護者の「情報が大事っていうけど、私には何の情報もない」というつぶやきを聞いて、「じゃあ、すずの会で調べてみましょうよ」と始めた。介護者の目線で、実際の事業所をまわって集めた情報誌「タッチ」は、当時またたくまに評判となり、ケアマネジャーの団体や医師会などからも注文が殺到した。2 回目のタッチを発行する際には、最初につぶやいた人が介護を終えており、編集の中心になった。読者から相談が寄せられることもある。

【2001 年 野川セブン発足】

発足当初から地域のネットワークづくりにこだわってきたすずの会では、2001 年に川崎市の住民主体を推進する介護予防事業に手をあげ、野川地区でボランティア活動をしていた 7 団体で、ネットワーク会議「野川セブン」を結成。「自分たちにはできないことでも、他の団体なら引き受けられるかもしれない。お互いに情報交換の場が必要」と感じていたからだ。立ち上げ当初は、地区社協や民生児童委員等から理解が得られず苦勞することもあったが、市と保健所が地域関係団体に呼びかけて説明会を開いてくれるなどあと押ししてくれた。

結成から 10 年以上が過ぎ、今では専門職団体や介護保険事業所など 27 団体が加入。地域で最も重要なネットワーク会議となり、専門職にとってもこのネットワーク会議の存在は大きい。すずの会の個別支援に欠かせない“すぐ動いてくれる”医療関係者も、このネットワークでつながることが多い。

野川セブンは、現在川崎市の「わたしの町すこやか活動」事業として位置づけられ、年間 30 万円の補助金が出されている。

ボランティアがつぶれないように支援する仕組みはたいせつです。不安や心配事を共有し、知恵を出し合います。

自分に価値のある情報でなければ有用な情報にならないことを、介護経験者だからこそ知っています。

ニーズに合わせて支援を考えるには、さまざまな機関や人が必要ですが、すぐに動いてくれるつながりは一朝一夕にはできません。共有する活動の積み重ねが、すぐに動いてくれる人や機関をつくれます。

【2004年 ダイヤモンドクラブ開始】

ミニデイに行くのが困難な人の「集まる場所がほしい」というニーズに答えて始まったのがダイヤモンドクラブである。ご近所単位でおつきあいの輪を広げるお茶会の名称だ。開催頻度、人数、内容はそれぞれのダイヤモンドクラブによって異なるが、地域のなかで孤立しがちな高齢者、障害のある人、介護者、子育て中の母親など、「ちょっと気になる人と一緒に」というのがルールだ。現在32か所で開催されているが、個人宅での開催が多く、10人程度が“気になる人”を真んかにしてご近所で集まる。認知症の一人暮らしの人を見守るもの、介護保険に結びつかない人を支えるもの、親の介護をするシングル息子・娘が孤立しないようにつながるもの、妻亡きあとの一人暮らしの男性を支えるものなど多彩だ。地域包括支援センターなどの専門職が参加することもある。



ダイヤモンドクラブ

1回の参加費は一人100円、開催者には1回2,000円の会場費がすずの会から支給される（最大で年間1万円の支給）。ダイヤモンドクラブをとおして関係が深まり、困り事があれば日常的にすぐに集まって解決できるようになったところもある。

【2005年 公園体操開始】

うつ病で入院していた男性が退院するにあたり、ソーシャルワーカーから「すずの会」に「彼に参加できるものはないか」という相談があった。ミニデイに誘ったが、男性はにぎやかな場所を好まず、「ふらっと行ける場所があるとうれしいのだが」ということで、すずの会のメンバーにスポーツの指導員がいることから、週1回公園で体操をすることにした。この公園体操には近隣の人も次々に参加し、現在は60人ほどになる。また、野川地区69か所、宮前区内43か所で行われるようになり、広がりを見せている。

【2007年 住民支え合いマップづくり】

住民流福祉総合研究所の木原孝久さんと一緒に支え合いマップづくりに取り組んできた「すずの会」では、2011年度は厚生労働省の事業として、地域包括支援センターなどとともに「住民支え合いマップづくり」に取り組んだ。マップづくりでは、「ちょっと気になる人」の情報を書き出し、拡大した住宅地図で居住地を確認して、地区ごと

密度の高い交流を好まない人もいます。でも、つながっていないと不安です。暮らし方に合った活動が身近にあると安心ですね。

誰がAさんの生活ぶりを知っているかなどの情報を話すだけでは必ず情報にもれがあり、その場にいた人にしか伝わりません。マップがあるとひと目で情報が共有できます。

に「要支援・要介護者等とつながっている近所の人」などとのつながりを記していく。マップづくりの目的は「つながりを知る」ことであり、参加していた自治会長からも「ぜひ、この実態を地域で共有していきたい」という要望が出た。

【2011年 チームサポートの始まり】

特別養護老人ホームに入居していたHさんの妻の「夫を最期は自宅で看たい」という希望を叶えるため、地域住民（すずの会メンバー）をはじめ、特養（ショートステイ）、医師、訪問看護師、ケアマネジャー、訪問入浴サービス、介護用品レンタルなどが連携して、在宅生活を支える「チームH」を結成。施設から自宅へ戻して生活を支えた経験が、一般的には施設へ送りこまれる高齢者を在宅で支えることができるという自信につながった。これが独居高齢者のチームサポート体制の原型となり、現在10以上のチームが動いている。

【2014年 すずの家^やオープン】

常に見守りがないと日常生活が成り立たない独居高齢者を支えるため、民家を借り受けて2014年4月に「すずの家」をオープンした。ケアサービス（介護保険外）や食事、入浴（見守り介助あり）、送迎などのサービスも受けられる（いずれも有償）。介護・福祉の専門職や地域包括支援センター、行政、介護事業者などとも連携し、地域住民向けの各種講座、介護相談なども実施。喫茶・ランチを楽しめるカフェルームを併設し、住民が気軽に集えるサロンにもなっている。

「家で看取る・看取られたい」と思っても何かあったときに心配ですが、何があっても一人ではないと思えるつながりがあれば、どこで死を迎えたいかの選択ができます。



野川いこいの家での「支え合いマップづくり」

●仲間づくり

5人から始まった「すずの会」のメンバーは、現在63人。ミニデイなどの参加者（介護家族）が介護を終えたあとに担い手になることも多い。合言葉は、「なんとかしなきゃ」と「やってみましょうよ」。

すずの会の会合は、ミニデイが終わったあとの反省会のほかに、月3回の定例会議、イベントの前後の打ち合わせを入れると年間50回にも及ぶ。すずの会には代表はいるがトップダウン型の組織ではない。それぞれの活動も担当制を敷くのではなく、みんなで話し合い、つくり上げる。「非効率な方法だけど、みんなが生活感覚をもち、知恵を持ち寄るからいいものができるし、まとまる」と鈴木さんは言う。「こんなことができるとよさそうね」と誰かが発信し、活動が生まれる。そういった「普段の活動を地道に継続させるのがすずの会の大きな役目」だと言う。できることをできる範囲とする。NPO法人化の話題が出たこともあるが、「だったら、楽しく活動できなくなるから辞めるわ」という人が多かったという。組織になって「これをしなくちゃならない」では、生きいきとした地域活動はできなくなると考えている。

●資源の見つけ方・使い方

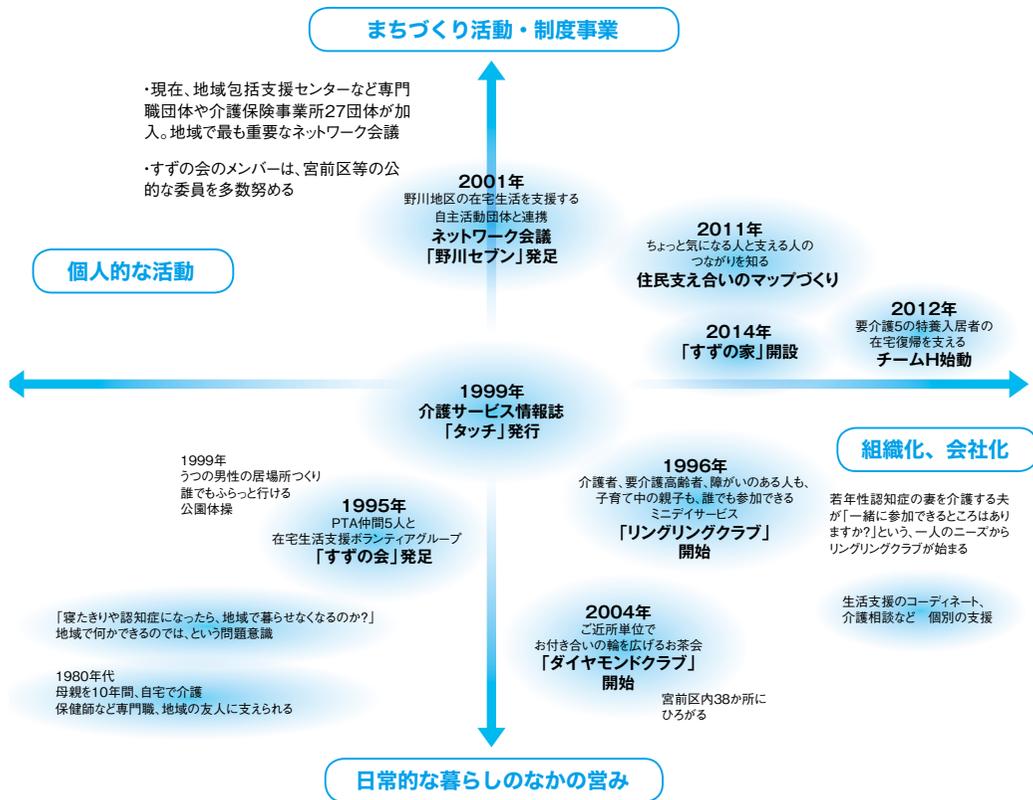
主婦ならではの口コミを通じた地域のネットワークが、資源を見つける最大の力となっている。たとえば、すずの会では、地域に医院が開業するとすぐに訪ね、「こういう人が近所にいるので診てくれない？」と顔見知りになる。今では、事業を拡大した病院でもカルテナンバーの10番以内には、すずの会の紹介した人が入っているという。

ネットワーク会議「野川セブン」をとおし、顔が見えて信頼できる医療機関、介護保険事業所、行政機関と日常的につながっていることで、緊急事態が発生したときも、確かな専門機関へつなぐことができる。

活動費は、会費（年間1,000円）のほかに、各種助成金や寄付金によって賄われている。

●課題・今後の展望

住民支え合いマップづくりをすることで、野川地区内でまだ把握できていないエリアがあることに気づいた。6,000世帯を超えた町内会などは、すずの会だけでカバーはできない。また、ある団地のなかをマップに落とし込んだところ、1つの棟に「一人暮らし高齢男性」「高齢女性と障害のある息子の2人世帯」「寝たきりの人が5階にいる」「障害児のいる家庭」などがあることがわかった。ネットワークを活かして、こういった地域にどのように入っていくかは今後の課題である。



すずの会からの学び

すずの会は、1995年に活動を立ち上げてから約20年もの間、「ちょっと困ったとき、気軽に鈴を鳴らしてください」という当初の思いを貫いて活動を続けています。身近な人との出会いから気になる人を発見し、気になる人をさりげなく見守り、必要な支援につなげ、必要な資源がなければ人と人とのつながりから資源を生み出す活動は、私たちがめざす活動の本質を示しています。

自分たちができることを積み重ねた結果が今のすずの会の活動であり、私たちが学ぶべきことは、活動を続ける力かと思いを形にするということだと思います。人と人をつなげることは、地域住民が一番得意なことです。すずの会のように人と人がつながるには、意識的に、そして必要度に合わせて適切に行うことがたいせつです。「リンリン」と鈴を鳴らしたら、誰かが来てくれる、そんな地域で暮らしたいものです。

丁寧なニーズ把握と発想力に手ごたえ

しもやべさいふ
 ● 下矢部西部地区社会福祉協議会（熊本県山都町）

コミュニティカフェや一泊宿泊体験などとおして
 この地で支え合って最期まで暮らせる地区をめざす。

●きっかけ

下矢部西部地区は、熊本県山都町の旧矢部町の山間部に位置し、過疎化と高齢化が進む。2005年、矢部町・清和村・蘇陽町^{そよう}の合併と同時に、「山都町」内に28の自治振興区が設置され、10の部会が誕生。下矢部西部地区社会福祉協議会は福祉部会に属する。

つながりのない土地の高齢者施設に入所するよりも、この地で支え合って最期まで暮らせるようにしたいという思いから、地区社協会長のリーダーシップのもとで積極的に活動を展開。高齢者の声を拾い、それを個人の問題とせずに地域の課題としてとらえ、そのなかから次に取り組む活動を考えてきた。移動販売車、見守りや情報交換の場と位置づけ、「移動（井戸）端会議」と名づける発想力も光る。

●活動の経過

1962年、発足。

1988年、集中豪雨で土砂災害が発災。5軒の家屋が倒壊し、道路も崩壊。避難生活を経験。

2005年、3町村合併。

2007年、廃校となっていた旧下矢部西部小学校を改修（熊本県の地域の縁がわづくり事業、地域介護・福祉空間整備事業を活用）。「小規模多機能ホーム絆」と命名し、地区社協が運営開始。健康体操と筋トレ、昼食の会を毎月開催（会員108人）。また、災害時のための一泊宿泊体験を実施して避難所の疑似体験をしたところ、一夜をともにすることで生まれる新たなつながりと、一人暮らしの人の悩み相談の場となった。

2008年からは、行政に頼らないまちおこしを学びに鹿児島県鹿屋市の「やねだん（柳谷町内会）」、高知県津野町の農村交流施設「森の巣箱」、宮崎県宮崎市の生目台交流センターを訪問。

2009年から「地域を語る会」を開催。その一環である「郷土料理再発見試食会」では、地元の高齢者から73品が出され、生きがいつくりにつながった。

2012年、高齢化に伴い集落の中心部に集うことが難しいという声を聞き、小集落4か所の公民館に「コミュニティカフェ」を開く（熊本県の地域共生くまもとづくり事業を活用）。住民に呼びかけて新たな担い手を育成することに。コミュニティカフェ開催日には、移動販売車や歯科衛生士、保健師、整体師などに来てもらい、自分たちの生活に必要な知識を取り入れることで生活の質が向上した。

●課題・展望

下矢部西部地区には介護サービスを提供する施設がないため、地域にいる現役を退いた看護師や介護福祉士などの協力のもと、ミニ介護事業所を開くのが夢。公民館や廃校舎を活用してデイサービス事業ができれば、地域の人とつながる地域包括ケアとなり、地域の雇用拡大、介護予防も期待できる。

DATA

■ 下矢部西部地区社会福祉協議会

〒861-3532 熊本県上益城郡山都町猿渡1850

下矢部西部地区の人口586人、201世帯、高齢化率42.5%
 （2013年9月現在）



無償

自治会

地縁

100世帯 隣組活動で豊かに暮らす

まちよんく に ちょうない

町四区二町内7組（長野県駒ヶ根市）

隣組で助け合うことによって防災意識が生まれるなど、
地域が支え合って豊かな暮らしの実現をめざす。

●きっかけ

町四区二町内は100世帯ほどの地域で、隣組の活動が活発。町内会の役員を務めた男性たちが、月1回飲むために「二町内を語る会」を立ち上げたのをきっかけに、東海地震の地震防災対策強化地域である駒ヶ根市の防災を考えるようになった。住宅地図をコピーして、一人暮らしなど心配な家や医師・看護師・介護士がいる家、特殊重機を持っている家に印をつけ、7～8軒の隣組単位で避難場所を決めた。また、元市営住宅だった市の土地の一面をもらい、一戸2,000円を出し合って30万円の防災倉庫をつくり、テントや車いすなどを備蓄している。

そのなかで、梶田ひと美さんが住む町四区二町内7組は、ご近所づきあいが密でフラワーアレンジメントや味噌づくりなどを一緒に楽しんできた。

●活動の経過

梶田さんの近所に住む高齢女性は末期がんで余命わずかというとき、病院にお見舞いに来た梶田さんに、「私の亡きあとは、夫をよろしく頼みます」と言い残し、その後まもなく息を引き取った。

残された夫は、家内工業の社長を務めたとてもプライドの高い人だった。パーキンソン病を患っていて、一人で生活するのは難しい状況だったが、遠方に住む娘、息子を介して地域包括支援センターとつなげようとしても、断固拒否を続けていた。

そんなやりとりを1年ほど続け、ようやくデイサービスの利用が始まった。家のなかはとても汚れていたが、ホームヘルプを利用しての家の掃除はやはり拒否を続けていた。そこでケアマネジャーと相談し、娘から鍵を借りて、近所の人2人1組となり、デイサービスを利用中に家のなかの掃除を有償で請け負うことになった。

また、夜間近くのバイパスまで歩いていくことがあったが、近所に住む老老世帯の夫婦が生活のなかでその姿を見守り、気になったことがあれば梶田さんに連絡をすることになっていた。最終的には、医師の勧めもあり、医療型の施設に移り亡くなったが、亡くなる1か月前まで自宅で暮らし続けることができた。

ほかにも7組では、ケアハウスにずっといたくない高齢者を、ケアハウスまで隣人が迎えに行き本人の家で一緒に過ごしたり、隣人の在宅介護に協力して家で看取るなど、さまざまな取り組みが行われている。

●課題・展望

6軒のうち一人暮らしが3軒、二人暮らしが2軒、三人暮らしが1軒で、どの家にも後継ぎがないため、数年先には隣組が崩壊するのではないかと思われる。妻が急に亡くなった84歳の夫を見守るには、どうしたらよいか。全家族とも、市内に住む親戚や遠方にいる子どもの連絡先は把握しているものの、普段からの声かけや挨拶、交流の必要がある。災害時には、今までの訓練が活かせるのかなど、課題は多い。

DATA

■ 町四区二町内7組

町四区二町内7組は、6世帯10人が暮らす
平均年齢は約75歳（2012年現在）



「男じゃっちゃ」が地域の元気をつくる

●とうふの会（秋田県湯沢市）

町内の男性がお手製の料理を囲みながら、ざくばらんに地域のことを話し合うことをめざす。

●きっかけ

「町内会をうまく機能させるためには、男性同士で話し合う場がまず必要だ」との考えから、地域の男性たちが気軽に話し合う会として、湯沢市御嶽町の町内会長・高橋忠雄さんと同僚・土田忠明さんを中心に設立。

「とうふ一丁あればお酒が飲める」というコンセプトのもとに、普段は仕事で地域外へ出ているために顔を合わせる機会の少ない男性たちが集い、お手軽な料理とお酒を口にしながら他愛のない話をするなかで、地域について語り合っている。

●活動の経過

2002年12月に設立。参加者は男性のみで、準備や後片づけはもちろん、料理も参加者が持ち回りで担当。「男じゃっちゃ（じゃっちゃは秋田の方言で『お母さん』の意）」が文字どおりすべて行う。開催はすでに100回を越えた。明確なルールはないが、会の名称にもあるように「とうふ」を料理に使うことが唯一決まっている。

今まで料理をした経験がないため、会に参加してはじめて家事を行う苦勞や、家族への感謝の気持ちを感じた人もいる。

参加者は男性のみで、女性はいない。これは「女性がいたら頼ってしまうため、男性だけで行いたい」という参加者たちの思いからである。

一方でとうふの会に刺激を受け、女性だけが参加して語り合うための「お茶つこの会」も生まれた。これはとうふの会で出た「女性たちの居場所が求められている」との声を、湯沢市社会福祉協議会が運営するサポート委員会（地域住民参加の会議）が取り上げたことで設立されたもので、とうふの会が発足に寄与したともいえる。

●課題・展望

準備や料理は当番制で、開催日は次回の当番者が決めることとなっている。そのため、本来は月1回程度開きたいと思っているが、当番者の都合などから開催日は基本的には不定期である。開催が数か月後になることもあるため、もっと頻繁に開きたいと思う気持ちがある。

DATA

■とうふの会

湯沢市

人口51,140人、18,265世帯、高齢化率32%（2012年9月時点）



廃校を利用した地域活性化の取り組み

●農村交流施設 森の巣箱（高知県津野町）

農村と都市の交流から、集落再生をめざす。

●きっかけ

過疎化が進む津野町床鍋集落。現在は学校もなく、若者離れが進んでいる。集落内の若者のコミュニティサークルが床鍋集落を思い、将来について話し合ってきた。近隣の地区と床鍋集落の間にある山にトンネルが通り、「これまでは閉ざされていた地域だったが、これからは多くの人と交流していこう」という住民の思いから村の再生プロジェクトが始まった。

●活動の経過

1960年頃、床鍋地区は人口300人ほどの集落だったが、過疎化が進み、1984年に床鍋小中学校が廃校となった。1996年、過疎化、高齢化に対する危機感から、現在森の巣箱運営委員会会長を務める大崎登さんをはじめとした住民有志が、行政に対して支援やアドバイスを願い出たことが転機となった。行政は、「主人公は集落。責任は集落全体で負い、行政はそのサポートに徹する」という回答を出した。以降、床鍋集落と行政による「床鍋集落活性化会議」を100回以上重ねた。2000年、高知県の集落再生パイロット事業の一環として廃校の再利用計画がスタートし、その推進のために住民による「床鍋とことん会」が発足。2003年に県の市町村活性化補助金を受け、約9,000万円をかけて旧床鍋小中学校を改修し、森の巣箱として活動が始まった。

森の巣箱には集落コンビニ、食堂兼居酒屋、貸し教室、浴場、宿泊部屋（元教室）、そしてアトリエや合宿所として使用できる講堂（体育館）がある。集落唯一のお店であるコンビニは集落の高齢者のための宅配サービスも行っており、地域の住民にとって念願の店となった。居酒屋は集落の住民が集まり、気軽に飲み会ができる雰囲気。そして何より、廃校を利用した宿泊施設ということで、集落の外からたくさんの方がやって来るようになり、当初見込んでいた年間売上実績800万円を上回る1,000万円を記録し、年々売り上げを伸ばしている。集落の住民がパートやボランティアとしてスタッフをしているほか、協働作業所として地域のお年寄りやししとうのパック詰めを行う場も設けている。この作業所には定年がなく、生涯現役として働けることを誇りに生きている高齢者も少なくない。また、福祉委員が、緊急連絡先・かかりつけ医などを住民に調査してつくった「お守りカード」も一元的に管理されており、森の巣箱は地域になくてはならない存在になっている。

●課題・展望

来訪者が増えることで地域住民が気おくれしているという現実もあり、すべての住人が森の巣箱を歓迎しているわけではない。その結果、運営が一部の住民に任せきりになっている現状もある。住民全員の出席でつくられた森の巣箱だからこそ、全員が恩恵を享受できるようにする課題がある。

DATA

■農村交流施設 森の巣箱

〒785-0210 高知県津野町床鍋392-2

TEL: 0889-40-1703

床鍋集落の人口102人、41世帯、高齢化率49.0%
(2010年10月現在)



宅老所がつくった地域福祉の拠点

●みんなのハウス（栃木県壬生町）

住み慣れた地域で皆が支え合う拠点として、地域の人が集い、話し合い、住民と専門職がネットワークして活動することをめざす。

●きっかけ

1993年7月に開設した「のぞみホーム」は、一人ひとりの思いに添った多機能な支援を展開し、小規模多機能型居宅介護事業のモデルの一つといわれる宅老所だ。近隣に住む少し認知症のある女性が、利用者ではないが毎日のようにのぞみホームに遊びに来ていて、お風呂にも入るようになった。ある日、この女性のケアマネジャーから「余計なことをしないでほしい」という申し入れがあり、女性はのぞみホームに来なくなった。のぞみホームの通所介護の定員は10人なので、のぞみホームとして受け入れるには限界がある。地域の人・他の専門職・他事業所などがうまくつながることができれば、もっと地域で最期まで暮らせるようになるのではないかと、「地域の拠点になるような場が必要だ」と、代表の奥山久美子さんは考えた。

●活動の経過

2009年5月、遠くの施設に移り住まなくても、住み慣れた地域に暮らし続けることができる、それを皆で支え合う拠点として、のぞみホームの建物の隣に「みんなのハウス」を開設。地域の人が集い、話し合い、住民と専門職がネットワークして活動することをめざす。

2010年4月、運営委員会を立ち上げ、月に1回集まって、みんなのハウスの方針や活動計画をつくるようになる。現在のメンバーは地元の自治会長、民生児童委員、見守り隊員、のぞみホームを応援する会会長、のぞみホームの関係者、訪問看護事業所所長、訪問介護事業所所長で構成。地域の課題を出し合ったり、見守りネットワークづくりに向けたマップの作成を始めたり、課題解決のために各機関と連絡をとる方法などを検討したりと、手探りではあるが少しずつ活動の幅を広げている。

2010年10月から、誰もが気軽に足を運べるように週1回「もくれんカフェ」と名づけた地域食堂をスタート。定食500円、珈琲・紅茶200円で、口コミで利用者が増えている。そのほか、現在はクッキング講座（月1回）、歌声喫茶（月1回）、リズム体操（月1回）、ヘルシーサロン（週2回）、のぞみサロン（月2回）、フリーマーケット（年2回）などを定期開催している。

●課題・展望

2010年4月から、のぞみホームでは自治会と住民が中心になって組織している「のぞみホームを応援する会」との共同で、消防避難訓練を定期的実施。みんなのハウスとの活動と相まって、のぞみホームそのものへの理解へとつながっている。次は、住民の目をいかに地域のお年寄りだけの世帯や認知症・障害などの課題を抱えた世帯などに振り向かせていくかだ。

DATA

■ 特定非営利活動法人のぞみ会のぞみホーム「みんなのハウス」

〒321-0216 栃木県壬生町壬生丁145-10

TEL：0282-82-7204 / FAX：0282-82-7254

六美南部自治会の人口997人、402世帯（2014年11月）



あおぞら市の開催と安心な見守り支援活動

◎特定非営利活動法人お互いさまねっと公田^{くでんちよう}町団地（神奈川県横浜市栄区）

あおぞら市をきっかけに交流サロンや軽食の提供、見守り支援活動も行い、団地内の支え合いをめざす。

●きっかけ

1996年、高齢化が進む公田町団地からスーパーマーケットが撤退した。その後、コンビニエンスストアができたが、2007年に閉店。その頃から1年に2～3人、孤独死する人が始まった。2007年7月に横浜市栄区は公田町団地を「孤独死防止モデル地域」に指定し、住民とタウンミーティングを5回実施。住民が一番困っていたことは、「団地にお店がなく、買い物不便なところ」だった。そこで団地に住む有友フユミさん（現・お互いさまねっと公田町団地専務理事）たちは、毎週火曜日に食料品や日用品などを買い出しに行き、あおぞら市を開催。お茶を出して住民たちが集う場所をつくった。あおぞら市は大盛況。活動を続けるなかで拠点が必要になったが、自治会等の任意団体では団地内の空き店舗は借りられないことからNPO法人を立ち上げた。

●活動の経過

2009年9月に、NPO法人「お互いさまねっと公田町団地」を設立。

2010年3月に、活動拠点「お互いさまねっと いこい」をオープン。活動拠点を持ったことで、食堂の営業を開始した。住民同士の交流を図ることと気になる人の見守りを行うことが目的だ。低価格でバリエーション豊かなメニューを提供している。夏季は男性向けにピアガーデンを開催し、一度で100人ほどが集まる。引きこもりがちな人に家の外に出てきてもらうために、脳トレ麻雀も開催している。

民生児童委員や有志の計12人で「見守り支援員」をつくっており、気になる人などの異変に気づいたら、いこいのスタッフに連絡する仕組みになっている。さらにひとり暮らしの高齢者の住戸内に「安心センサー」を設置した。国土交通省の「高齢者居住安定化モデル事業」の助成を都市再生機構の研究所が受けて、実施対象団地に公田町団地が選ばれたもの。昼間に居室内で何時間も動きがないと、いこいのパソコン上に赤いランプが点灯するようになっており、この取り組みによって命が助かった住民もいる。地域包括支援センターと密接に連携し、心配な人、気になる人についての情報交換や相談をケアマネジャーと日常的に行っている。

●課題・展望

現在、スタッフの高齢化が進んでおり、次世代の後継者をつくっていくことが課題となっている。スタッフたちはもうすぐ定年を迎える人たちに声をかけて、少しでも活動に参加してもらえるように促している。

今後、さらに団地内の高齢化が進んでいく。認知症などへの対応や、個々の住民の状態に応じたきめ細やかな支援を行うことが求められる。

DATA

■特定非営利活動法人お互いさまねっと公田町団地

〒247-0014 神奈川県横浜市栄区公田町740番地 公田町団地1-1
TEL: 045-392-7556 / FAX: 045-896-2816



自ら地域計画を策定・実施 住民の力で住みよいまちに

はなやま
 ● 塙山学区住みよいまちをつくる会（茨城県日立市）

住民の力と出資であらゆる地域課題を解決し、
 行政に頼らないまちづくりをめざす。

● きっかけ

1975年、日立市が小学校区での住民運動や地域づくりを推進。塙山学区でも、1980年に「塙山学区住みよいまちをつくる会」を発足させた。

● 活動の経過

1981年、地域情報紙「住みよい塙山かわら版」（月刊）を発行。

1984年、「塙山地域センター（現在は交流センター）」がオープン。

1988年、「まちづくりはイベントをやることではない」というリーダーの言葉に触発されて、アンケート調査を実施。この結果を受け、①ごみのない花いっぱいのきれいな塙山、②健康で安心して暮らせる塙山、③たくましい塙山つ子づくりの3点を軸に、1989年、「塙山コミュニティプラン」を策定。以降、5年ごとに計画を見直している。

1998年、高齢者向けの「ふくしかわら版」を発行。かわら版を手渡すときのちょっとした会話から高齢者の変化に気づき、見守り活動を開始。

見守り活動のなかで得た個別の生活課題は「安心カード」に記入し、「福祉マップ」へ落としとしていく。これによって東日本大震災のときも、震災発生から2時間あまりで地域の高齢者の安否確認が済み、寝たきりの人を協力して寝具ごと避難所へ運ぶことができた。普段からの防災に関する取り組み、意識の賜物だったといえる。

現在、1世帯500円の年会費で、ジャンボタクシー事業、健康づくりを目的としたサロン、60歳以上の男性が地域デビューするための「おとご塾」「わいわい楽集會」などを展開し、イベント等も行う。そのほか普段の活動では生活支援・見守りを行う「福祉局」、防犯活動の「安全・安心局」、花と緑・環境エコ担当の「地球局」、地域の基礎データづくり担当の「創夢局」、健康スポーツ・生涯楽集担当の「楽集局」に分かれて活動している。スタッフは塙山交流センター運営委員会以外はすべて無償スタッフ（ボランティア）だ。

あくまでも自治活動にこだわっているため、NPO法人への法人化は考えていない。特定の活動をするのではなく、多様なニーズに応えるためだ。

● 課題・展望

高齢化率が高くなることで多くの課題を抱える高齢者への対応や、緊急時に子どもを預けられる仕組みの必要性が高まってきている。塙山交流センターでは月2回「子育てママ楽集會」を開き、誰でも利用できる「塙山ハナトピアランド」を毎週開設、放課後の学童クラブも行っている。高齢者の生活支援「暮らしサポートあんしん」事業や「塙山コミュニティ・ケア会議」を通じて、高齢者の問題解決を図っている。さりげない、よりきめ細やかな近所づきあいにより、向こう三軒両隣の精神で支え合いが活発化すると期待される。

DATA

■ 塙山学区住みよいまちをつくる会

〒316-5404 茨城県日立市金沢町2-11-5 塙山交流センター内

TEL：0294-34-5404 / FAX：0294-34-5337

URL：<http://www.net1.jway.ne.jp/hanayama/>

塙山学区の人口7,221人、2,972世帯、高齢化率23.6%（2011年1月現在）



困ったときは地域みんなで助け合いを

◎地域生活支援オレンジねっと（宮城県仙台市）

誰でもが気軽に出会い、ふれあえるコミュニティカフェ&サロンの運営を通じて、困ったときは助け合い、支え合う地域づくりをめざす。

●きっかけ

代表の荒川陽子さんが自身の子育てで、「できるだけ多くの人と関わり成長させたい」という思いをもち、たくさんの人と関わるなかで子どもが地域で見守られていることを実感した。その経験から人と人の出合いのたいせつさ、人とつながることの必要性を感じ、現在の活動へ進展していった。

●活動の経過

2006年2月に「地域生活支援オレンジねっと」を発足。仙台市泉区の南光台地域のメインストリート沿いの商店街の一角に生活支援のためのボランティアセンターを備えた。2010年にはコミュニティカフェ&サロンを開設し、住民ボランティアがランチづくり、趣味の交流サークルや介護予防講座を運営する。現在は「地域のみんなで、お互いに困ったときは助け合い、支え合っていこう」「地域のみんなが顔見知りになり、挨拶をかわし、安心して子育てができ、生きがいをもって暮らせる温かい地域をつくろう」「みんなで手をつなぎ、地域に助け合いの輪を広めていきたい」というコンセプトのもと、4つの活動を行っている。

1つ目は生活支援活動。「歩くのがたいへんなので、通院に付き添ってほしい」「障害のある子どもを預かってほしい」など、多様な相談を受けている。2つ目は「地域情報紙ときめき通信」の発行。年に4回で1回8,000部を発行している。南光台地域を中心に、小中学校、町内会、市民センターなどに配布しており、家庭と学校、地域と行政をつなぐ役割を担っている。3つ目はコミュニティカフェ&サロン。カフェは、住民が気軽にふれ合う交流の場として、野菜たっぷりランチの提供、手づくり品の展示販売をしている。サロンは、趣味のサークル活動や介護予防教室、中学生の学習サポート事業など多目的に利用されている。4つ目は講座の開催。「子育て支援講座」「地域支え合いのまちづくり講座」「認知症サポーター養成講座」「療法師による健康教室」など、内容は多岐に渡っている。そのなかの「商店街活性化事業」では、地域を支えてくれるお店が一目でわかる「南光台支え合いマップ・心・活きなお店」を作成した。

核家族化、少子高齢社会、IT社会など、人と人が関わる機会が極端に少ない時代だからこそ、地域の人と関われる場所づくりや情報発信が必要と考え、地域で安心して暮らせるように支え合いの仕組みづくりに尽力している。

●課題・展望

多種多様な生活支援が増えるなかで、より幅広い分野のボランティアが必要となっていることが課題である。今後の展望としては、地域包括支援センターや学校、商店など地域のさまざまな組織と問題を共有し、合意形成し、連携して問題解決に取り組めるネットワークを広げていきたいと述べる。そのためにも実践を行い、継続することをたいせつにしている。

DATA

■ 地域生活支援オレンジねっと

〒981-8002 宮城県仙台市泉区南光台南1-1-23

TEL : 022-251-6435

URL : <http://chiiki-orangenet.org/>



おいしいご飯と安心できる「つどい場」

●特定非営利活動法人つどい場さくらちゃん（兵庫県西宮市）

介護に関わるさまざまな人が集い、しゃべり合い、元気になる人とつながれる場をめざす。

●きっかけ

代表の丸尾多重子さんは、両親と兄を介護の末、在宅で看取った経験をもつ。自身にもっと介護の知識があれば、3人はもっと楽に介護を受けられたのではないかという思いから、ヘルパー1級養成講座を受講。しかし、実習先の特別養護老人ホームで、高齢者が物のように扱われる「機械浴」を見て怒りを隠せなかった。物件を探し、20軒目のマンションで「つどい場さくらちゃん」を始めた。

●活動の経過

2004年3月、実習で介護現場の実態を目のあたりにし、「つどい場さくらちゃん」を開設。

2007年4月にNPO法人化。2008年11月に現在使用している一軒家の借家につどい場さくらちゃんを移す。介護保険事業を一切使わず、多くのボランティアに支えられて現在に至る。

つどい場はデイサービスでも宅老所でもなく、介護に関わるさまざまな人が集い、おいしいものを食べてしゃべり合い、元気になる人とつながれる場。つどい場にはさまざまな人が来る。介護保険の事業所には行きたくない、という高齢者が食費500円を持ってくる。有料老人ホームに入居している人もやってくる。入居先では問題行動を起こすといわれている人も、つどい場では元気にたくさん話す。なかには、施設に就職したけれど「こんなはずじゃなかった。業務に追われるだけだ」とつどい場に泣きにくる職員もいる。つどい場では、おいしいご飯があって話し相手がいることをたいせつなこととしている。

認知症や障害をもつ人もみんなで支え合って、外出や旅行を楽しむ。

家族も介護専門職も、みんなが賢くなるために、「学びタイ」という講座を年に16回開いており、テーマは誤嚥や胃ろう、口腔ケア、理想の介護施設など、介護にまつわること全般。

●課題・展望

つどい場さくらちゃんの活動を見て、西宮市も空き家を利用したつどい場をつくろうと動き出している。昨年から今年にかけて、市役所・社協が共同でつどい場づくりに取り組み、市内に10か所のつどい場が誕生。介護保険を利用しないことで、提供できるサービスが自由になるので、利用者のニーズに応じたきめ細やかなサービス提供を続けていくことができる。西宮市内・全国にコンビニの数ほどのつどい場ができることが丸尾さんの願いである。

DATA

■ 特定非営利活動法人つどい場さくらちゃん

〒662-0972 兵庫県西宮市今在家町1-3

TEL・FAX：0798-35-0251

URL：http://www.tsudoiba-sakurachan.com/



みんなで出資して地域のための商店を

◎大張物産センターなんでもや（宮城県丸森町）

住民と町商工会支部会員の出資でつくった商店が、住民のつどいの場となり、見守り活動も担う。

●きっかけ

丸森町大張地区では、2000年頃から日用品・食料品店の廃業が続いた。日常的な買い物は車で20分ほどの市街地や隣町まで行かなければならなくなり、車を持たない高齢者などは1日に1本しかないバスを頼って買い物へ行っていた。そこで2003年、町商工会大張支部と地区住民が、沖縄県国頭村の共同店事業をモデルにした新店舗開設に向けた検討に着手。JA大張店の空き店舗（面積約13坪）を活用し、地域おこしの活動拠点を兼ねた小売店を開業することとなった。

●活動の経過

店舗改装後、2003年12月に「なんでもや」をオープンした。出資金は地区住民200世帯から2,000円ずつ、町商工会会員らから計200万円を集めた。

なんでもやは法人化せず、任意団体として活動してきた。代表の中村次男さんを含む5人で役員会を構成し、代表以下、役員は全員無報酬。必要に応じて役員会を行い、運営などを協議する。また、年1回総会を開いて運営状況の報告を行う。

なんでもやの主な販売品目は日用雑貨と生鮮品、冷凍食品、弁当・総菜、飲料、パン、レトルト・缶詰、たばこなど。また地元農家の産直販売、住民の手工芸品、休業していた豆腐店の豆腐の販売も行っている。

2004年には、地域の高齢化が進むにつれて必要となることを見越し、軽自動車の保冷車を導入して移動販売も始めた。一時期は2トントラックも使用したが、現在は軽保冷車で活動している。住民のニーズに合わせて豆腐一丁、牛乳1本からでも配達する。生鮮品、日配品、弁当・惣菜などを主体とし、200世帯の高齢者を対象に、見守りを兼ねて1日25～30世帯を巡回、7～10日で全戸を訪問している。少なくとも年1～2回は体調を崩した人を発見するという。

地元内外の商工業者がテナント登録しており、イベント時には敷地内にテナントを出店できる。自動車の販売、住宅建設・リフォームなどの取り次ぎも可能だ。

なんでもやの隣は小学校。なんでもやは地域の大人たちや高齢者だけでなく、子どもたちも集う、世代を超えた地域の社交場となっている。

●課題・展望

店舗スペースを拡大し、サロン活動や囲碁・将棋など趣味・娯楽活動、宴会、各種会合に利用できるようにすることを検討中。高齢者のひきこもりを防止しつつ、弁当の需要を掘り起こし、日常的な買い物利用も促進したいとしている。今後、地域の見守り、交流の拠点としてさらに活用されていくことが期待される。

DATA

■大張物産センターなんでもや

〒981-2302 宮城県丸森町大張川張字宮田23-3

TEL・FAX：0224-73-5888

大張地区の人口905人、285世帯、

高齢化率36.1%（2014年1月現在）



「生きる免疫力が高まる地域」をめざして

●川根振興協議会（広島県安芸高田市）

学校の跡地を利用した交流施設を運営するほか、地域唯一の商店の経営や有償送迎、高齢者への配食活動などとおして、住み残れるまちをめざす。

●きっかけ

安芸高田市の旧高宮町川根地区は、1972年に起きた大洪水での甚大な被害によって過疎化が進行したことに加え、地区中学校の統廃合が行われたことが契機となって、住民の危機意識から「行政に依存していた地域がなくなる。自分たちの地域は自分たちで守ろう」「自分らでできることは自分らの手で」を合言葉に、地域の復興および振興を目的として、住民が中心となって川根振興協議会を設立した。

「こうなったらいいな」という要求型ではなく、「こういうことをしたい」という提案型のまちづくりをめざして活動に取り組んでいる。

●活動の経過

川根振興協議会の設立は1972年。地区を襲った大雨・大洪水により被害が出たものの、住民同士の助け合いが地域の結束を強め、全戸が加入する組織として始まった。1989年、「川根地域総合開発構想」を策定。1991年には川根将来構想図「川根夢ろまん宣言」を作成し、まちづくりの方向性を明示する。

1992年に地域住民が運営する交流拠点施設「エコミュージアム川根」を設立。地域住民の交流の場としてはもちろん、地元の手づくり料理がふるまわれるレストランや宿泊研修施設のほか、月3回のサロンなどを住民自身で経営することによって、予算を組んで利益を生み出す、まちづくりには不可欠な「経営の意識」を育てる狙いもある。

2000年からは、同地区より撤退した農協に代わって、地区唯一のガソリンスタンドと商店を住民の共同出資と補助金を元手に運営して、住民の生活基盤の確保につとめる。さらに、行政との交渉のもとで、地域の内外への送迎事業や公営住宅への若者層の移住促進計画などを実施し、人口の増加や地域の活性化にも寄与している。

また、地域の住民がデイサービスに通うためには、車で30分ほどの道のりがあり、「私は車酔いするから行けなくて……」と民生児童委員に相談した女性の話聞き、「地域にデイサービスがないことが問題」と民家「改修型のデイサービスをつくった。週1回の開催だが、このデイサービスに市内の特別養護老人ホームの職員が出張するサテライト型をとり、住民のつどいの場としての機能も維持している。

特産の柚子などを用いた食品加工にも積極的に取り組んでいる。

●課題・展望

次の目標は、農家のビニールハウスを活用したカフェを開設して、畑仕事ができなくなった高齢者がお茶を入れたりして、他者の役に立つことができる場をつくること。そうした気持ちを高齢者がもてるようになることが、高齢者たちのまちづくりへの参加を促すきっかけになると期待している。

DATA

■川根振興協議会

TEL：0826-58-0001（エコミュージアム川根）
川根地区の人口493人、224世帯（2014年3月現在）
高齢化率44.69%（2014年3月現在）



商売の枠を超えた移動販売による見守り活動

◎岡田商店（高知県室戸市）

曜日ごとに決まった地区へ移動販売に行き、
並行してニーズの把握や見守り活動などを行う。

●きっかけ

店主の岡田正明さんは、かつて船乗りをしていたが、父親が経営していた同商店の仕事に就いたことから移動販売を始める。福祉のためではなく商売のための移動販売ではあるが、利用者のニーズを優先し、注文や要望にも積極的に応えるように取り組んできた。

●活動の経過

岡田商店が移動販売を行う場所は、商店の所在地である室戸市羽根地区と市吉良川地区、隣接する奈半利町加領郷地区と、市町をまたがっている。

岡田さんが移動販売を始めたのは1983年。開始当初は同地域に他の移動販売業者があり、ルートが重複しないように販売経路の確保のために走り回り、1年ほどして概ねの販売ルートが固まった。

販売する商品は、野菜・肉・魚介類などの食料品、ちり紙やごみ袋などの日用品のほか、お客さんのニーズに合わせた品物や時期に応じた品物、たとえばお盆には生花などを追加する。各販売所へは毎回同じ時刻に到着するように移動して、お客さんにわかりやすくする工夫もしている。

買い物をするお客さんと話し、気軽に要望を言える雰囲気をつくるとともに、話し相手になることでお客さんのストレス解消につなげている。またひとり暮らしの高齢者が住んでいる付近を移動することで定期的に接することができ、ゆるやかな見守り活動としても機能している。

●課題・展望

なじみの人が施設に入所したり、病院へ通うようになったことや、若い人たちは車で遠方へ買い物に行くことなどから、移動販売の利用者が減少している。しかし、「自分でできることは自分で」「家族にはあまり迷惑をかけたくない」と考えている一人暮らしの高齢者にとっては、定期的な移動販売で買い物することが物質的にも精神的にも支えになっている。

DATA

■ 岡田商店

〒781-6742 高知県室戸市羽根町2151-3

TEL：0887-26-1944

羽根地区の人口2,128人（うち高齢者数710人）、高齢化率33%

吉良川地区の人口2,221人（うち高齢者数929人）、高齢化率42%

加領郷地区の人口総数235人（うち高齢者数99人）、高齢化率42%
（すべて2010年10月現在）



誰もが気軽に集える場をつくり、緊急避難にも対応

◎国見・千代田のより処ひなたぼっこ（宮城県仙台市）

地域の集い場づくりや食、緊急対応を通じて、誰もが自分らしく暮らし続けられる地域をめざす。

●きっかけ

「国見・千代田のより処ひなたぼっこ」は、仙台市より「企画提案型コミュニティビジネス運営事業（ふるさと雇用再生特別基金事業）」を受託したNPO法人全国コミュニティライフサポートセンターが、2009年12月に開設した。仙台市青葉区国見小学校区を中心に、誰もが自分らしく地域で暮らし続けられるように、地域の集い場づくりや、介護・子育てに役立つ講座の開催による支え手の育成、地域で支え合う関係づくりをめざす。

●活動の経過

活動の柱となっているのが、平日に手づくりの昼食を地域の人たちに提供する「地域食堂」（1食300円～500円）と、週1回の「居酒屋」、朝・昼・夕食の配食、映画や小物づくり、外出を楽しむサロンの開催だ。調理には地域の高齢者がボランティアで参加しており、学生や高齢者、親子連れなど多彩な世代が会話を楽しみ、民生児童委員なども顔を出す。貸室も行い、健康マージナルルームやおもちゃのあるキッズルームの利用もある。開設時から2か月に1度開く「ひなたぼっこ運営推進委員会」は、連合町内会長や地区社協会長、地区民生児童委員協議会長など地域のメンバーで構成され、地域課題を共有して今後の運営について協議する場となっている。

2010年1月、校区内で火災にあった一人暮らしの高齢者を緊急避難先として受け入れ、その後もさまざまな背景や課題もつ人たちの相談や一時生活支援の場として対応にあたっている。

2011年3月の東日本大震災では、地元町内会や地区民生児童委員協議会、国見小学校区を担当する2つの地域包括支援センターなどの協力を得て、住まいを失った人の一時避難先となったほか、千代田町近辺に住む14人に朝・昼・夕食を提供し、10世帯の家の片づけをお手伝いし、17世帯にお米・おむつ・絵本を宅配。61人のボランティアが見守りや話し相手として活動した。震災翌日からは、医療支援団体「AMDA」（アマダ、本部：岡山県）や、看護・介護職ボランティアを避難所や施設などに派遣する「東北関東大震災・共同支援ネットワーク」の活動拠点として場を提供し、地域拠点としての「ひなたぼっこ」の強みが活かされた。

●課題・展望

「ひなたぼっこ」には、制度やサービスの狭間にある多様な相談が持ち込まれ、相談者が自立した生活を営めるように多様な機関・団体と調整・協議し、支えるための機能を果たしているが、仙台市からの事業受託は今年度までで、来年度以降は自立運営を求められている。しかしながら、これらの機能を一民間団体が担うには荷が重く、運営費には多少なりとも公費が必要である。「ひなたぼっこ」のような地域拠点が各地で運営されることを望む一方で、運営費には課題が残る。

DATA

■国見・千代田のより処ひなたぼっこ

〒981-0936 宮城県仙台市青葉区千代田町1-13

TEL：022-343-1340／FAX：022-301-8821

仙台市青葉区国見小学校区

人口12,683人、世帯数約6,607世帯、高齢化率23.6%（2010年6月現在）



バリアのない地域づくりのための拠点

◎特定非営利活動法人にしはらたんぼぼハウス（熊本県西原村）

地域活動支援センターと就労継続支援B型事業所。
その人の役割を発揮できる活動をめざす。

●きっかけ

熊本県西原村は人口約7,000人の山村。2004年度に熊本県ふくしのまちづくり課の協力を得て西原村社会福祉協議会が地域住民を対象に開催したワークショップに、障害のある人、その家族、一般住民、学校関係者など約50人が集まり、「バリアのない地域づくりのために何が必要か」を話し合った。その際「仕事づくり」「居場所づくり」「心づくり」が地域の問題としてあげられ、それを解決・実行するべく2009年度から「にしはらたんぼぼハウス」の活動が始まった。

●活動の経過

2004年、西原村社会福祉協議会の地域住民を対象としたワークショップで地域が抱える問題が確認される。2005年～2008年まで、名称を募り、西原村社会福祉協議会の呼びかけで住民応援団が結成される。活動拠点とするため、使用されていなかった中学校の寄宿舎を改修。

2009年、にしはらたんぼぼハウスの本格的な活動を開始。

現在は、施設長の上村加代子さんを中心に、「地域活動支援センター」と「就労継続支援B型事業所」として機能している。障害がある人はもちろん、さまざまな人が集まって、それぞれの役割を発揮。たとえば商品として販売している味噌は、地域の高齢者からつくり方を教わっている。保育園児はアルミ缶を集め、古新聞は地域住民が公民館に集める。また、元料理人の利用者が地元の野菜を使った料理をつくって300円で提供している食事は、訪れる人に大好評を得ている。他の利用者も、元料理人から教わりながら、全員が当番制で料理をつくる。片マヒの人は2人で料理をするなど、誰でも平等に活動に参加できるような配慮をしている。親子同士や小学生との交流も活発に行い、小学生が企画した東日本大震災のためのチャリティ・フリーマーケットも開催されている。

訪れた誰もが協力して活動・生活を営む場所づくり。小学生や20歳代の若者から90歳代の高齢者まで、障害のある人はもちろん、ひきこもり、犯罪歴がある人も利用し、さらに夏になると農作物の収穫を手伝いに熊本市のホームレスもやってくる。さまざまな人が訪れるたんぼぼハウスは、地域の活動拠点となっている。

●課題・展望

地域住民の集いの場として機能してきたが、次の展望は必要なときに一時的に泊まれる「多機能ホーム」づくり。30歳代のホームレスや一人暮らし高齢者がにしはらたんぼぼハウスにやってくることを受けて、生まれた課題だ。自分のペースで生活を整えたり、不安なときにしばらく泊まったりすることのできる場所づくりを行いたい。

DATA

■ 特定非営利活動法人にしはらたんぼぼハウス

〒861-2402 熊本県西原村大字小森3264
TEL・FAX：096-279-3666



本人も家族も納得の最期を迎える支援

◎特定非営利活動法人デイサービス このゆびと一まれ（富山県富山市）

年齢や障害にかかわらず、
一つ屋根の下で過ごす富山型（共生型）デイの先駆者。

●きっかけ

「このゆびと一まれ」は、病院で看護師をしていた代表の惣万佳代子さんと副代表の西村和美さんらが、「誰も排除しない。誰でも来られる家をつくろう」と立ち上げた。小規模で家庭的な雰囲気を保ちながら、利用者や家族のニーズに柔軟に応えるため、さまざまなサービスを展開し、年齢や障害に関係なく、ともに暮らせるまちづくりを実践。介護保険適用の高齢者や知的・身体・精神障害児者ほか、児童や介護保険適用外の高齢者も利用している。

●活動の経過

1993年開設。理念は「利用を希望する人に自分たちから断らない」こと。いつでも、誰でも、どんな依頼でも受け入れる。必要に応じて他機関につなぐなど一度持ち込まれた依頼については、目的が達成するまで調整・支援するのがこのゆびと一まれの流儀だ。

特別な日課はない。テレビを見る男性、スタッフが連れてきた生後4か月の赤ちゃんをあやす認知症の女性、障害のある働く青年、多様な人たちがそれぞれに過ごす。午後になると、特別支援学校から下校の子どもたちが「ただいま」と加わって、一気ににぎやかになる。一人暮らしの人は夕食も食べて帰る。

1998年には、同じ志をもつ実践者同士がつながり、「富山県民間デイサービス連絡協議会」を発足（のちに「富山ケアネットワーク」に改名）。

2013年4月、このゆびと一まれ内に就労継続支援B型事業所「はたらくわ」を併設。

このゆびと一まれでは、2014年12月末までに23人を看取っている。利用者がデイサービスに通い始めてから看取るまでの平均期間は6年3か月。利用者の最期が近くなると、このゆびと一まれに泊まり込み、畳の上でスタッフのケアを受ける。スタッフも思いをこめてケアを施し、利用者が納得のいく最期を迎えられるよう支援を行う。

●課題・展望

「このゆびと一まれ」の活動は、富山型（共生型）デイとして知られ、富山県のハード・ソフト両面でのあと押しにより、全国各地に広がっている。障害のある人の働く権利や親亡きあとの生活を考えてきた惣万さんたちだが、「はたらくわ」の誕生で就労支援も始まった。国の厳しい財政事情もあり、地域の拠点として誰もが利用できる富山型に期待が集まる。

DATA

■ 特定非営利活動法人デイサービスこのゆびと一まれ

〒930-0928 富山県富山市富岡町355

TEL・FAX：076-493-0765

URL：http://www.geocities.jp/kono_yubi/main.htm



モノをつくり人を育てて地域へ還元・循環型のまちづくり

●やねだん^{やなぎだに}(柳谷町内会) (鹿児島県鹿屋市)

地域の特産品づくりを軸にした、補助金や観光資源に頼らない
地域総参加型のまちづくりをめざす。

●きっかけ

「やねだん」の愛称で地元から親しまれている柳谷地区は、高齢化と人口減少に伴う過疎化が進んでいた。やねだんを盛り上げようと、同地区出身の柳谷公民館長（町内会長）・豊重哲郎さんが企画を立ち上げたのが始まりである。

●活動の経過

企画の中心人物である豊重さんが公民館長に就任したのは1996年。企画を立ち上げるに当たって、「環境」「農業」「教育」「福祉」という4つのテーマを打ち出した。柳谷地区の基幹産業である農業と畜産業を活かした取り組みが考えられ、遊休地を利用したイモづくりと、土着菌（その土地に自生する好気性菌）の製造が主な事業として発案される。

住民から遊休地やイモ苗を無償提供してもらい、それを地元の高校生とともに耕作するイモづくり事業。単に収入を得るためだけでなく、ともに働くことで若い世代の自主性を養い、後継者を育成する狙いがある。当初、栽培したイモは工業用デンプンの原材料として出荷していたが、のちに地元ブランドの焼酎「やねだん」づくりに発展し、収益の確保にも貢献することとなる。

土着菌事業では、ボランティアの協力のもとでつくられた菌を地域の畜産業者に配布して家畜の臭い対策に用いるほか、家庭ごみの処理にも活用。これにより地区で問題となっていた悪臭が解消し、地域環境の改善に貢献した。当初、手作業だった製造工程はのちに機械化されたことで大量生産が可能になり、現在では地区以外にも出荷され、収入源の一つとなっている。

このようにして助成金に頼らずに地域の特性を活かした独自の財源を確保することができ、それを教育や福祉などさまざまな分野に還元することが可能になった。イモづくりに参加した高校生を野球観戦に招待したり、地域の子どもたちのために寺子屋を建てるほか、空き家を改築した「迎賓館」に芸術家の移住を呼び込んで創作の場を提供するなど、活動は広がりをみせている。

●課題・展望

「人を育て、地域を育てる」という豊重さんの理念が、地域の人の心を動かし、住民の自発的な活動につながっている。一部の人たちだけではなく、住民総参加での活動というやねだんの一連の取り組みを見てみると、豊重さんの考えはしっかりと地域に広がり、実践されている。この取り組みが一過性で終わるものではないと確信させられる。

DATA

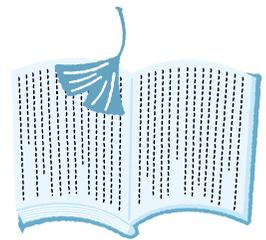
■ やねだん

〒893-1905 鹿児島県鹿屋市串良町上小原4964-2
柳谷公民館内
TEL : 0994-63-1731 / FAX : 0994-63-1732
URL : <http://www.yanedan.com/>



MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning most of the page width.



思いを形にする 実践編①

この章では、実際に地域支え合い活動を立ち上げようと思ったときに、どのような手順で、どのように取り組むかなどについて、演習を通じて体験してみましょう。

演習で取り組む課題は以下のとおりです。

ねらい

1. 自分たちの地域を知る
2. 地域が楽しくなるには何が必要か考える
3. 思いを形にするための具体的な方法・手段を探る

1 自分たちの地域を知る

ねらいの1つ目の自分（たち）の地域を知ることとは、どのようなことでしょうか。私たちの生活の拠点は“地域”です。私たちは、この地域で住民の支え合い活動を展開しますが、まずは、地域を知ることから始まります。地域にはさまざまな人が住んでいます。さまざまな人が住んでいるということは、生きるうえでさまざまな知恵や力をもっている人がいるということです。

また、地域にはいろいろな機関や施設があるでしょう。そこに、手を貸してくれたり、知恵を提供してくれる専門職がいるはずですよ。

ゆっくり、じっくり思い出してみると、地域には皆さんの活動を支えてくれる人や機関がいろいろあることに気づくでしょう。地域支え合い活動を始めるときにたいせつなことは、このように地域のもっている力を発見することです。

2 地域が楽しくなるためには何が必要かを考える

豊かな暮らしとは、自分が自分らしく生きられること、自分らしく生きることを理解して支えてくれる仲間がいること、自分の力ではやりきれないことがあるときに助けて

くれる人がいて、自分も誰かのために手助けができる関係をつくることなどです。自分は何が得意で何が苦手なのか、隣家の人は何が得意で何が不得手なのかなど、生活を通じて知っていることもあるでしょう。それを意識することがたいせつです。

誰かと一緒に活動をすると、面倒なことやトラブルが生じることもあるでしょう。でも、起こるかどうかわからない不安や心配を先に考えてしまうと、新しいことに取り組みにくくなります。考えてみてください、これまでの人生のなかで、さまざまな課題を乗り越えてきたはずですよ。そういうことは、誰でも経験したことです。自分の思いどおりにはならないことがあることを知っているからこそ、さまざまな知恵を出したり、仲間と協力したり、折り合いをつけたりするのです。今まで身につけてきた課題解決の方法で課題を乗り越えていければ、地域支え合い活動を立ち上げたあとに生じるかもしれない課題についても、恐れず取り組んでいくことができるでしょう。

3 思いを形にするための具体的な方法・手段を探る

皆さんが地域支え合い活動に対して抱いている思いとはどのようなものなのでしょうか。どのように形にすることをイメージしていますか。まずは、自分の思いやイメージしている形を言葉にして伝えてみましょう。自分の考えていることを人に伝えてみると、いろいろと質問されることもあるでしょう。「こういうときにはどうするつもりなの?」「こういう人たちと一緒に活動できれば楽しいね」「こういう方法もあるのでは」など、自分が思い描いていたことが、他者からどう見えているのかを理解できますし、その質問によって自分が考えてもみなかったことに目を向ける機会にもなります。

形は活動を進めるなかで変わってもかまいませんし、のんびり考えながら進めてもかまいませんが、自分の考えていることを話すなかで形にする作業を進めていくと、思いがますます広がったり具体化していき、形にする作業は思いのほか進むものです。形にする作業こそ、地域支え合い活動の醍醐味といえるかもしれませんね。

地域に暮らす人たちを思い出してみてください。一人ではできないことも、誰かに相談したり声をかけたりすることで、活動が広がったり定着したりします。

地域支え合い活動は、お茶飲みのように身近なところで自然に行われるものから、収益事業に発展するものまで多様です。どんな形でもいいのです。そうはいつでも最初はどんなふうみんなに声をかけたらいいのだろうか、続かなかつたらどうしようか、手伝ってくれる人がいなかったらどうしようかなど、不安に思うこともあるでしょう。

次に、地域支え合い活動をやりたいという思いを、形にする方法について学びましょう。

4 演習

実践編①では、演習を通じて、地域支え合い活動を立ち上げようと思ったときに、どのように進めていけばよいのかを模擬的に経験していきます。一度演習を体験していると、自分がいざ地域支え合い活動を開始しようと思ったときに、ここでの経験を思い出しながら取り組むことができるでしょう。あるいは、ここで体験したことではないことに取り組もうと思っているとしても、演習と一緒に経験した仲間が力や知恵を貸してくれるかもしれません。誰かと一緒に一つの目的に向かって歩む経験は、新しいことに取り組むときには大きな力になります。

さあ、皆さんがこれまで生きてきたなかで培ってきた知恵や力を発揮しながら、楽しく、柔軟に、自分のやり方をたいせつにしながら演習に取り組んでみましょう。

手順 1

<自己紹介>

まずは自分をグループの皆さんに知ってもらい、話し合いができる雰囲気をつくりましょう。互いを知るには、自己紹介が効果的です。でも、名前を知るだけでは味気ないですね。共通の話題で盛り上がれると、自然にその後の話し合いがスムーズに進んでいきます。たとえば、自己紹介のときに、地域支え合い活動のこの講座に参加しようと思った理由について話してみてもいいでしょうか。

皆さんは、地域支え合い活動にどのような思いを抱いて参加しましたか。動機について改めて考えてみましょう。特別な目的がなくても心配ありません。「興味があったから」「自分も地域支え合い活動を立ち上げたいから」「これから取り組みたいと思ったから」何でもいいのです。名前を伝えたあとに、この演習に参加しようと思った理由についてグループで話してみましょう。

同じ目的のもとに集まった仲間であることが確認できると、安心して自分の思いを伝えることができますね。さあ、やってみましょう。

手順 2

<自分（たち）の地域を知る>

グループで雑談ができる雰囲気になりましたか？ 次は、いよいよ演習に取り組んでいきましょう。

(1) 皆さんの暮らしている地域には、どのような人が住み、どのような機関や施設、建物があり、どんな専門職がいるのでしょうか。地理的な条件や自然環境など、地域特性も思い出してみましょう。

- ① 地域に暮らす人に関する情報を整理しましょう。
- ② 機関や施設、建物等に関する情報を整理しましょう。
- ③ 助けになる専門職や機関に関する情報を整理しましょう。
- ④ 地理的な条件や事前環境等、地域特性に関する情報を整理しましょう。
- ⑤ その他の情報を整理しましょう。

① 地域の人	
②機関・施設等	
③専門職・専門機関等	
④地域特性	
⑤その他	

(2) 地域に関するさまざまな情報が明らかになったら、次には思いを形にするために使える資源を組み立ててみましょう。思いを形にするときに、邪魔になるものが出てくるかもしれません。それについても考えてみましょう。

- ① 思いを形にするために使える資源を組み立ててみましょう。たとえば、助けてくれたり、協力してくれたりする人が必要だったり、お金がかかること、場所が必要なもの、物品が必要なことがあれば、具体的に書いてみましょう。
- ② 思いを形にするときに、邪魔になるもの、活動をやりにくくするものはどんなものですか。具体的に出してみましょう。邪魔とまではいかないけれど、心配なこともあるでしょう。それについても出してみましょう。

③ ②で邪魔になるもの、活動をやりにくくするものを取り除くために、使える資源はどのような人やものがありますか。考えてみましょう。

① 使える資源	
② 邪魔になる資源	
③ ②を取り除くための資源	

(3) 思いを形にするための具体的な方法・手段を探りましょう。

地域支え合い活動を立ち上げるときには、いつ、どこで、誰が、何のために、どのぐらいの規模や頻度で、何を、どのように行うのかなどについて考えていきましょう。わからないことはわからないこととして、残しておきましょう。自分や地域の人たちだけでは考えが及ばなくても、先駆的な取り組みをしている人や、すでに地域支え合い活動を行っている地域の人に聞いてみると、知恵やアイデアがもらえるかもしれません。すぐによい案が出なくとも、焦らず、慌てず、時間をかけて考えていけばよいのです。とりあえず、誰かに相談することにしましょう。



事業立ち上げの計画表

グループ名

どんなことを実現したいと思いますか（目的）	
どうしてそれをやりたいのですか（理由）	
どんな形になりますか（実現後の姿）	
活動拠点となる地域の強みはどんなものですか	
いつから始めますか	
どこを拠点にしますか	
誰が行いますか	
どのぐらいの規模になりますか （参加者や使用する場所の広さなど）	
どのぐらいの頻度でやりますか	
どんなやり方でやりますか	
たいせつにしたいこと、ルール等	
心配に思っていることは何ですか	
心配に思っていることを どのように解決したいと思っていますか	
注意していること、 配慮が必要なことはどんなことですか	
自分たちの地域や仲間では解決できないことや 解決方法が思いつかないこと、誰かに相談した いことはどんなことですか	
その他	

この章ではビジョンを形にするための手順を学んでいきましょう。

ねらい

1. 設立趣意書とは何かを理解する
2. 事業計画を立てる
3. プレゼンテーションができるようにする
4. 地域住民の希望や不安を“見える化”する

1 設立趣意書を書いてみましょう

設立趣意書とは、自分たちの思いを、賛同してほしいと思う相手に伝えるための書類です。具体的には、新しく活動を立ち上げる理由や目的、どうして新しい活動を立ち上げたいと考えたのかなどを記載していきます。設立趣意書を読んだ人たちに、活動に参加しようと思ってもらえるように書くことがたいせつです。新しい活動を立ち上げる前の実績があれば、発展しようと思った理由やこれから行おうとしている活動の特徴なども記載しましょう。

<設立趣意書に盛り込む項目>

- (1) 今までの取り組みとそこから見えてきた課題
- (2) 課題を解決するために組織化が必要になった背景（組織化による解決策や改善方法）
- (3) これまで取り組んできたことで得られた実績など
- (4) 組織化したあとにはどのような活動を行っていききたいかなど、抱負や決意表明
- (5) メンバー構成など
- (6) 拠点となる住所など

設立趣意書を作成する前に、自分たちの思いを整理していきましょう。

演習を始める前に確認しておくべきことが3つあります。1つは自由に話し合える雰

囲気をつくるということ、2つ目はていねいに説明するように心がけること、3つ目は説明を聞くときにもていねいに聴くということです。相手が話していることについて、ていねいに話を聴き、話している相手と同じことをイメージできるように、わからないことは質問するなどして、お互いの理解が深まるように工夫しましょう。

(1) 今までの取り組みとそこから見えてきた課題について整理しましょう

地域にある課題のなかで、解決するために必要なものにはどのようなものがありますか。設立趣意書のたたき台になりますので、ていねいに書き出してみましょう。そして、今までのやり方ではどうして課題が解決しないのかについても説明してみましょう。



(2) 課題を解決するために組織化が必要になった背景（組織化による解決策や改善方法）

次に、具体的に組織化するに至った経緯について書いていきます。課題があり、今までのやり方では解決しないことは(1)で記載しました。(2)では、組織化することで、課題がどのように解決できるかについて、記載していきましょう。



(3) これまで取り組んできたことで得られた実績など

皆さんは、すでに地域支え合い活動を行っていますので、これまでの経験で培ってきた知恵や課題解決の方法を身につけています。この経験をどのように活かすのかを発信することで、説得力が増します。



(4) 組織化したあとは、どのような活動を行っていききたいかなどの抱負や決意表明をする

組織化により活動はどのように広がり、どう発展できるのかについて語りましょう。ただし、実現可能なものを記載しましょう。ビジョンはたいせつですが、ビジョンを形にするためには段階を経ることが必要です。時間の経過をふまえて、実現できることを記載していきましょう。

(5) メンバー構成など

設立趣意書には、あらかじめ賛同者を記載することがあります。役割分担、たとえば、役員などの役職や仕事の分担などといった、すでに決まっていることを記載してみましょう。

(6) 拠点となる住所など

拠点として活動を立ち上げたいと思っている場所も記載しましょう。協力したいと思っている人にとっては、どこに行けばよいのかという情報は知りたいことの一つです。

設立趣意書の作成のポイント

設立趣意書は、なぜ新しい活動に発展させなければならないのかなどを説明をする文書になりますので、わかりやすい表現で、設立趣意書を読んだ人が活動の趣旨を理解し、賛同したいと思ってもらえるように工夫しましょう。

(ひな形)

〇〇会設立趣意書

私たちは、〇年〇月から〇〇町で住民同士の交流を深めたいと思い、週1回〇〇活動を行ってきました。地域の皆さんとは、〇〇活動を通じて顔なじみになり、交流が盛んになってきたと思っています。

その一方で、高齢化はますます進み、このままでは〇〇活動の参加者が減少する可能性は否めません。また、参加者の皆さんからは「介護が必要になったらどうしたらいいのか」「買い物ができにくくなった」「一人暮らしでは不安」「冬になったら灯油を運ぶこともたいへんになる」など、生活の不安を耳にすることも少なくないのが現状です。皆さんが話してくれた思いは、おそらく地域住民の皆さん誰もが感じていることだと思います。これからも地域で住み続けていくために、私たちの活動をさらに発展させ、安心して暮らせるまちづくりを進めていきたいと思いました。住民同士が互いに気に掛け合い、困った時に助け合うことができる支え合い活動を定着させて、生活のなかでの不安や何かあったときにも頼れる関係性をつくれるよう、活動を展開していきたいと思っています。

そこで、以前から活動に参加してくれていた仲間に新たな仲間も加えて、このたび〇〇会を立ち上げることになりました。何回か話し合いを重ねるなかで、活動の目的や運営方針などをまとめました。皆様におかれましては、ぜひ別添の設立趣意書をお読みいただき、ご理解とご協力をお願いいたします。

〇〇会設立準備委員会
代表 〇〇 〇〇
連絡先

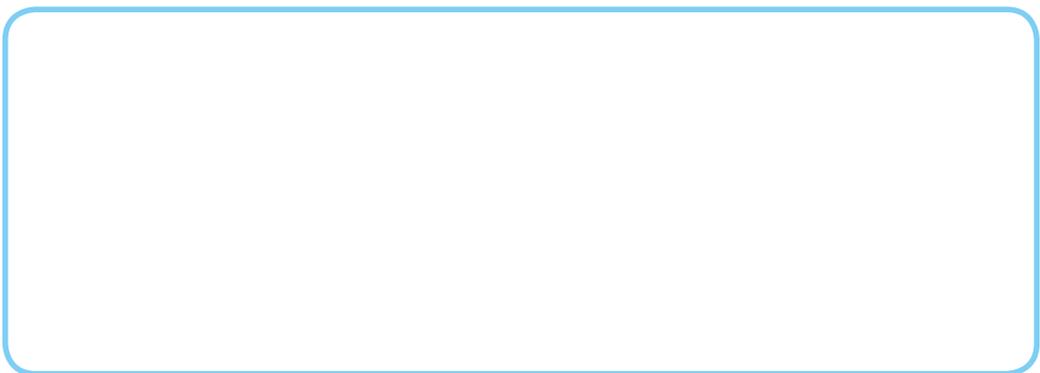
2 事業計画のつくり方

続いて、事業計画作成してみましょう。事業計画は、事業運営の計画書です。事業計画とは、組織化した活動を今年度どのように運営するのか、具体的なスケジュールや予算などを記載し、ともに活動をする仲間が、一つの方向で事業を運営するための羅針盤です。そのため、読んだ人たちに伝わるように、具体的で理解しやすいものであることが重要です。実現可能であるものでなければなりません。具体的にはこれから運営する事業は誰に対して、どんなことを目的として、どんなふうを実施する事業なのかを記載することがたいせつです。また、事業の達成度を示しながら、たとえば、〇月までに〇〇のことを達成するなどの記載をしてもよいでしょう。

事業計画は、今年度どんなふうに関業に取り組めばよいかという概要を知らしめるものですから、はじめて事業計画を作成した場合には、誰かに見てもらい、自分たちの思いが伝わるかどうか、確認してみてもよいでしょう。いずれにしても、誰が見てもわかるように、簡潔でシンプルに記載できるよう工夫しましょう。

(1) 事業計画の目的を記載する

この事業を立ち上げようとしたのはどういう理由でしたか。きっかけは何でしたか。なぜこの事業を立ち上げたいと思いましたか。事業を立ち上げることで実現したいことはどんなことですか。



(2) 誰に対して、どんな課題を解決するために事業を開始しますか

対象は誰ですか。どんな課題を解決するために、どんな事業を行いますか。時間の流れ（たとえば、前期後期に分けたり、前期・中期・後期の3期に分けたり、1か月ごと

の計画でもかまいません) のなかでの事業の進捗予定を記載しましょう。

(3) 運営する際に注意すること、配慮が必要なことがあれば記載しましょう

事業を運営するときには予定どおりにいかないこと、計画が進まないこともあります。思いどおりにいかない場合があることも想定しておかないと、行き詰まってしまいます。あらかじめ注意すべきことや配慮が必要な場合があることを前提として、計画を立案することを忘れないようにしましょう。

(4) 役割分担やチームがあればそれも記載しましょう

これから立ち上げる事業には、一緒に活動する仲間はいますか。仲間同士の役割分担はどのようになっていますか。役割分担が決まっている場合には、みんなで情報を共有する必要があるため、それを記載しましょう。

(5) 予算について

予算はどのようになっていますか。その予算の原資はどのようにして捻出されるのかなどについても記載しましょう。事業の資金調達の方法や予算配分も具体的に記載しましょう。

(6) その他

もっと仲間が必要だったり、ボランティアを募集したいなどがあれば、時期や期間、お願いしたい活動内容などについても記載しましょう。

事業計画作成のポイント

読んだ人にわかりやすい事業計画を作成することはなかなか骨が折れる作業です。しかし、事業計画を作成する過程で、自分たちの思いが形になっていくことが実感できるでしょう。事業計画がわかりやすいものとなるためには、①文章が簡潔であること、②数値目標（82頁「見える化」参照）などを具体的に示し、客観的に理解してもらいやすい表現をすること、③今までの実績から誰もが実現可能だと理解しやすいものであること、この3つがたいせつです。事業計画を作成したら、誰かに見てもらって、「これってどういうこと？」と質問されたら、その部分はわかりにくい表現だと理解し、修正して読みやすい文章になるよう工夫しましょう。

事業計画（案）

1. 事業の目的
2. 事業の対象と事業の具体的な内容
(誰に対して、いつから、どんな方法で、どのように実施するのかなど)
3. 運営時の注意事項など
4. 役割分担など
5. 費用負担など
資金調達の方法や予算について
6. その他

3 プレゼンテーションの方法

設立趣意書を書くなかで、自分たちの活動に対する思いや意欲、動機などが明確になったと思います。そして、事業計画を作成するなかでは、1年間の活動についてイメージできるよう、より具体的に細かいところまで、あるいは想定外のこともあると仮定しながら事業計画を立案できることが、望ましい姿です。

さあ、次はこの内容をプレゼンテーションしましょう。プレゼンテーションとは、設立趣意書や事業計画をもとに、自分たちの活動について周囲の人に効果的に説明する方法をいいます。プレゼンテーションは、聞いている相手が、活動に賛同し参加したいと思うように働きかけるための手法です。ですから、口答で説明するだけでなく、資料をつくって配ったり、写真や映像を見せたりすることなども、わかりやすくするためには有効です。資料を配る際には、わかりやすくするために、文字の大きさや説明を記載する順番などにも工夫しましょう。

プレゼンテーションの準備の手順は以下に示しますが、緊張したり、早口になったり、声が小さくなってしまいうことを避けるためには、声に出して繰り返し練習することです。頭のなかに自分たちの活動を説明する素材がたくさんあると、心に余裕がでますから、話す内容を整理することと、練習することは省略せずに取り組みましょう。

(1) 誰にプレゼンテーションをするのか

プレゼンテーションを行う前に、誰に向かって話すのかを理解しましょう。これから説明する内容について、聞いてくれる人たちはどれくらい知識のある人たちですか。聞いてくれる人たちのプロフィールを知ってから話すといいでしょう。

(2) ストーリーを考える

聞いている人たちに、流れるように耳に入ると心にも響きます。最初に何を話して、次には何を話して、最後には何を説明して終わりにするのかといったストーリーを考えましょう。

(3) 使う道具は何か

プレゼンテーションで使う道具はありますか。たとえば、パワーポイントというソフトを使ってパソコンを操作しながら説明するのか、資料を印刷して配付するのか、口答で説明するのか、道具を使うとすれば何が適切かを選びましょう。そして、よりよく伝わるようにするためには、配付する資料にどのような工夫が必要かも考えてみましょう。

(4) 練習をする

話す内容が決まり、説明するときに使う道具も決まったら、声に出して説明してみましょう。話すスピードはどうですか。言いにくい、説明しにくいところはありませんか。あまり長い時間を要するプレゼンテーションは避けたほうがよいので、適度な時間配分も確認しましょう。

プレゼンテーションの善し悪しで賛同者の意欲も変わってきます。聞く相手のプロフィールを理解し、聞いている人たちの心に響くようなプレゼンテーションを心がけましょう。

プレゼンテーションのポイント

練りに練ったプレゼンテーションでも、報告する原稿に目を落とし、棒読みで原稿を全部読み通すのでは人の心を打つことはできません。発表するときには、聞いてくれている人たちの顔を見ながら、時折笑顔を交えて、ハキハキと簡潔に説明することがたいせつです。緊張すると早口になったり、自分だけがわかる言い回しになったりすることがありますので、練習の段階から人に聞いてもらい、誰にでもわかりやすい表現を用いながら説明することを心がけましょう。

イメージを共有したい場面には、写真を使ったり、図表で説明することも効果的です。また、実物を手にとることができる、目にするのであれば、実際に見てもらい触れてもらうほうがよいでしょう。回数を重ねると、プレゼンテーションは上手になるものです。自信をもってオリジナリティーあふれるアイデアを発信していきましょう。

4 地域住民の希望や不安を“見える化”する

地域支え合い活動を立ち上げたい理由はさまざまだと思います。地域を活性化させたい、高齢者の買い物支援をしたい、障害者の働く場所をつくりたい、お茶のみなどの交流する場がほしいなどさまざまでしょう。地域に共通する課題を解決することが目的であるならば、行政や社会福祉協議会、地域住民の皆さんにも理解されたり、協力してもらえたほうが、地域支え合い活動は長続きしやすくなります。

たとえば補助金等の活動資金を得られたり、協力者が増えたり、広報活動や地域支え合い活動に活かせるような情報が入手できたり、地域支え合い活動を発信してもらえたりします。仲間を増やすには、地域住民の声を“見える化”することがたいせつです。地域住民の声を見える化できれば、地域住民の〇人が言っていることや〇%の地域住民の声であることが伝わり、それが地域支え合い活動の立ち上げの根拠となります。「みんなも私と同じように感じている」「そう思っている人はたくさんいる」と説明されても、「みんなというのはどのぐらいの人のことを指しているのか」「たくさんいるとは、具体的にどのぐらいの人にとって必要な活動なのか」を把握することは困難です。“見える化”には、地域住民の声を書きとめ、整理し、数値化してみるとよいでしょう。

“見える化”の方法

(1) 思いを聞き取る方法

地域住民の声を見える化するためには、いくつかの方法があります。ここで紹介するのはその一つですから、知りたいことに合わせて他の方法を使ってもかまいません。

さて、まず“地域住民の声”ですが、立ち話で聞く話、たとえば「店まで遠いから買い物がいへんだ」「歩いて買い物に行くから、たびたび買い物に行くことはできない」などそれぞれの事情によって語られる話は、他の地域住民も感じているかを知る必要があります。地域住民一人ひとりから話を聞くという方法もありますが、アンケート用紙をつくって配布して、期日までに書いてもらい集める方法もあります。アンケートは無記名で記入してもらうことが多いので、誰にも遠慮せず思ったことを書けるというメリットがあります。回収する際に個人が特定できないように工夫できれば、記入した方も安心して協力することができます。高齢者が多く、自記式（自分で書き込む方式）ではアンケートを作成できない場合には、聞き取り調査にしましょう。聞き取り調査とは、何を聞き取るのかをアンケート用紙にまとめて、それに沿って聞き取ります。こういう方法であれば、聞き手が変わっても、同じことを聞き取ることができるでしょう。

(2) アンケート用紙（調査票）のつくり方

アンケート用紙をつくるときにはいくつか注意する点があります。注意する点は以下のとおりです。

- ①年齢や性別など、回答する人に関する情報（基本属性）を聞きましょう。
- ②回答しやすい質問から配置しましょう。最初に難しい質問をしてしまうと、回答に対する意欲が低くなります。
- ③質問項目にはあいまいな表現は避けましょう。たとえば「夕方に習慣にしていることはありますか」と言われても、夕方は何時から何時までのことを指すのかなど、人によって異なり、正確な回答がえられません、そういう場合には時間を明確にして質問しましょう。また読みにくい漢字にはルビをふるなどの工夫がたいせつです。
- ④回答を誘導しないように質問の順序や表現を工夫することがたいせつです。「少子化について」の質問が続いたあとに、「政治に期待することは」という質問をすると、「少子化」に関連したことが「政治に期待すること」の回答に盛り込まれやすくなります。
- ⑤回答を誘導するような質問はしないことがたいせつです。たとえば「高齢化が進みます進むと地域に商店がなくなるなど暮らしにくくなることが想定されますが、これからも地域で暮らし続けたいと思いますか」などと聞いてしまうと、これからも地域で暮らしたいと思っている人たちの不安をおおる可能性があり、回答も影響を受けてしまいます。
- ⑥使う言葉が回答者にとっても共通認識であるかを確認しましょう。世代によって使う言葉や意味が異なることがあります。たとえば「カフェ」という言葉は、若者と高齢者ではとらえ方が異なる可能性があります。この場合の「カフェ」とはどのような意味で用いているのか定義し、アンケート用紙の最初に記載しておくといよいでしょう。
- ⑦質問項目をつくる際は、二つ以上の質問を盛り込んではいけません。たとえば「タクシーやバスを利用しやすくするにはどうしたらいいと思いますか」と聞いてしまうと、タクシーについてはアイデアがあるけれども、バスは利用しない場合、回答することができません。

以上の点に気をつけてアンケート用紙をつくってみたら、自分たちが聞きたいことに回答してもらえるか、試しに誰かに回答してもらいましょう（これをプレテストと言います）。もし回答者から「これってどういう意味？」と質問されたら、その質問はわかりにくいということなので、表現を変える必要があります。

- ①回答欄について考えてみましょう。質問に対していくつかの選択肢から最も当てはまるものを一つ選ぶ方法（単一回答）と、選択肢のなかから当てはまるものを二つ以上選ぶ方法（複数回答）、選択肢のなかで当てはまるものに順番をつける方法（順位回答）、た

たとえば思いの強さや満足度の程度を聞く方法（段階選択）があります。何を聞くかにもよりますが、基本的にアンケートはシンプルなほうが回答の歪みは少ないので、できるだけシンプルな質問をするよう心がけましょう。

- ②自由回答欄を設けることもできます。誰でも書いてもらえるような欄をつくることもできますし、1と答えた人のみ自由記述欄に記載してもらおう方法もあります。何について自由な意見を聞きたいのかを考えて質問欄を設定しましょう。

(3) 思いをまとめる方法（集計方法）

①アンケート用紙を集めたら最初に回収率を確認しましょう

アンケート用紙が集まったら、何人に配って何枚回収できたかを数えて、何%回収できたかを確認します。これを回収率といいます。100人に配って2人しか集められないと「みんながそう思っている」とは言いにくいでしょう。できるだけ多くの人に協力してもらえるように、まだ書いていない人が多いなら、もう一度提出してくれるように声をかけることがたいせつです。

②質問に対する回答を集計しましょう

質問の回答は質問ごとに整理します。一つ目の質問が「あなたは地域での生活で困っていることがありますか」というものだったとします。回答は1 はい 2 いいえです。集計をするときには、1と答えた人が何人いるかを数えます。回答者数が少数であれば、正の字を書いて集計することができます。回答者数が多い場合にはパソコンを使いましょう。統計解析ソフトもありますが、専門的な統計手法を用いるまでもない場合には、エクセルで十分です。

集計の際には実数だけでなく、割合（%）も出しましょう。そうすると、何%の人が回答しているのかを知ることができ、実数だけではわからないことを明らかにすることができます。

③回答を表や図にまとめましょう（結果の集計）

男性と女性を比較したい、年代で比較したいと思ったら、クロス集計という方法で集計しましょう。

実数だけでも多いか少ないかはわかりますが、全体のなかでどれくらいの割合であると回答しているのかわかりません。

集計するときには、同じ質問項目であっても何を知りたいのかによって着目する点が異なります。以下

n=137 (nとはこの質問に答えた人の人数を指します)

性別	ある	なし	合計
男性	51	12	63
女性	76	5	81
合計	127	17	144

に例を示しましたので、(a) と (b) と比べてみましょう。

(a) 将来の不安に対する回答について、
男性と女性を比較したい場合

性別	ある	なし	合計
男性	51 (80.9%)	12 (19%)	63 (100%)
女性	76 (94%)	5 (6%)	81 (100%)

(b) 将来に不安があるとないかを
比較したい場合

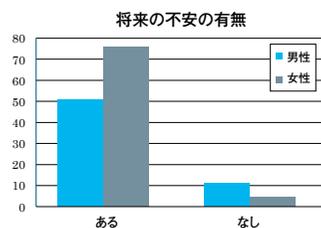
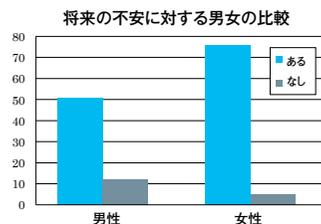
性別	ある	なし
男性	51 (40.2%)	12 (71%)
女性	76 (59.8%)	5 (29%)
合計	127 (100%)	17 (100%)

次に、表を図にしてどのように見え方が変わるか確認してみましょう。図にはいろいろな種類がありますが、何を説明するかによって図の選択も異なってきます。シンプルで視覚的にわかりやすいものを選択したほうがいいでしょう。

将来の不安に対して、男女別に将来の不安があるとなしを比べてとらえたい場合には、右図上のようになります。

同じデータでも、将来に不安の有無ごとに、男性と女性の比率はどの程度異なるのかを知りたい場合には右図下のようになります。

図が必ず必要になるわけではないのですが、図を用いて説明することがわかりやすい場合には、ぜひ図を使って“見える化”を試みましょう。



(4) “見える化” したデータの活用方法

調査結果はこのように“見える化”して、行政や社会福祉協議会、地域住民への説明資料に使うことができます。相談を受けた行政や社会福祉協議会などは受け取った説明資料をもとに議論することができます。“見える化”の作業はたいへん感じるかもしれませんが、慣れればそれほどたいへんには感じなくなります。自分たちだけではやりにくいことは、高校生や大学生、地域外のボランティアの力を使うこともできます。今はインターネットでつながりあえる時代ですから、いつも近くにいなくても自分たちの活動の力になってくれることもあります。

“見える化”がもたらす効果は大きいものです。なんとなく感じていたことが数値として示されることで、地域支え合い活動の根拠になりえます。定期的に調査を行えば、経年変化をみることもできますし、別の地域でも同様の調査を行えば、地域比較もできます。いずれにしても地域住民の声を“見える化”して、自分たちが暮らす地域の実情を把握することでさまざまな気づきを得ることができます。

※アンケート用紙（調査票）のサンプル資料を、CLCのホームページで見ることができます。 <http://www.clc-japan.com/>

ネットワークづくり (仲間を増やす)

ねらい

地域の住民や専門職、行政との
ネットワークづくりのコツを学ぶ

1 住民流の協働の仕方

支え合い活動を始めるためには、一緒に協働していく地域の仲間づくりがたいせつです。同じ問題意識をもった仲間がすぐ見つかるればいいのですが、同じ地域に住んでいるからといって、考え方や問題のとらえ方が同じであったり、共有できているとはかぎりません。また、地域の課題も多様なものがあり、どの課題に焦点を当てたらいいのかわからないこともあると思います。このようなことを解決するためには、まず集う機会を設けることです。

日頃気になっていること、気になっている人、困っていることなどを集まって話し合う機会は意外と少ないのではないのでしょうか。たまたま話し合うことがあっても、その場のことで終わってしまうことも多いでしょう。集まりをもったとしても、いきなり話が出てくるとは限りません。

よく地域のニーズと言いますが、実はちょっとしたつぶやきのなかに、ニーズが見え隠れしているのです。さらに、つぶやきは、個人的で具体的なことが多いと思います。その人のつぶやきに耳を傾けるだけで、本人は安心されたり、元気が出たりすることもあります。ちょっとした手助けで解決できることもあります。まずは、一人ひとりのニーズに向き合うことがたいせつだと思います。なかには、個人の問題ではなく、地域の問題としてとらえられることがあることに気づくことがあると思います。この気づきを共有できることがたいせつです。

しかし、個別の問題にとらわれていると、短期的な解決しか浮かばないこともあります。地域の将来像を話し合うなかで、長期的なビジョンをもったとらえ方ができます。地域の将来は、そこで暮らす自分たち一人ひとりの将来の生活です。自分の将来を考えると地域の将来とが重なってきたとき、現在の問題を長期的な視点をもって考えられる

のです。今困っている人を支えることは、将来の自分を支えることにもなります。

話し合い、一緒に活動するなかで信頼関係が深まっていきます。地域で活動することは、お互いさまが基本の水平的な関係です。私たちは、支援を受けるだけでも、支援をするだけでも負担感が増します。支える人たちと支えられる人たちの関係ではなく、お互いが生きがいを見出すなかで、信頼関係が築かれていきます。

仲間で活動するためには、コーディネーターが必要になります。コーディネーターは、場をつくり、必要があればそれぞれの人が意見を述べ役割を見出せるように手助けします。コーディネーターは、状況の明確化や人間関係の調整をします。また、コーディネーターは内部の調整だけではなく、外部との調整を行うことも重要な役割になります。コーディネーターが一人の場合もありますが、何人かで分担することもできるでしょう。いづれにしる、コーディネーターには、活動を組織化していく力が必要になると思います。

2 専門職との関わり方

住民自身が自分たちの地域をつくっていくためには、自分たちのできることを見出し、自分たちで活動や事業を興していくことがたいせつです。しかし、すべて自分たちで解決できるわけではありません。医療、介護、福祉などの分野には、さまざまな専門職が仕事をしています。地域包括ケアの推進のためには、専門職も地域住民の力を必要としています。しかし、専門職に任せっぱなしにし、専門職の意見を聞くだけでは、支援が必要になっても地域で暮らし続けることは難しいでしょう。住民も専門職と協働していくことがたいせつです。専門職と住民の関係も、地域ではお互いさまの水平的な関係であることが必要です。専門職は、行政機関や事業所に所属していますが、住民にとっては、行政機関や事業所の職員であるよりは、顔の見える関係がたいせつです。また、ある意味では、地域の住民はそれぞれに自分自身の、そして地域の専門家であるといえます。ですから、お互いに頼りになる信頼関係が必要です。

大分県の沖代すずめでは、近くの特別養護老人ホームに入居している高齢者が日中地域で過ごす「逆デイサービス」を行っています。その際、施設の職員も一緒に来てケアするので、ボランティアたちも直接ケアについて学ぶことができます。施設にとっても、施設で暮らす高齢者が地域の人と一緒に過ごす機会をつくることができ、また高齢者にとっても生きがいを見出すきっかけにもなります。これまでの介護では、施設は施設、在宅は在宅とそれぞれに行われてきましたが、お互いに交流を深めることで、施設の地域貢献にもなりますし、住民の福祉に対する理解も深まります。専門職と住民がお互いのメリットを活かして協力する実践だと思っています。

3 行政とのつきあい方・使い方

地域支え合い活動から事業化に進むなかで、行政とどのように関わるのかを考える必要があります。事業化を進めるなかでは、たとえば行政からの補助事業や委託事業を引き受けることで、安定性や継続性が生まれるように感じます。補助事業や委託事業を受けることが悪いわけではありませんが、補助事業や委託事業の運営が中心となり、本来やるべきこと、つまり地域支え合い活動自体がおろそかになってしまう可能性が生じます。それだけ補助事業や委託事業を受けることは、エネルギーのいることなのです。

自分たちの地域支え合い活動を維持するときのコツの一つは、活動を通じて行政との良好な関係づくりをすることです。行政に活動を理解してもらい、行政とともに地域の課題に取り組むことが関わりりの第一歩です。

行政を頼りすぎず、必要に応じて行政と協働することが重要です。行政はさまざまなノウハウ、人的・物的資源などの情報をもっています。行政が得意なこと、逆に不得手なことは何かを把握することで、うまく協働ができるようになります。行政の役割について、直接手助けをしてくれる機関であると理解している人も多いのですが、行政は人と人、人と情報をつなぐことが得意です。行政を頼りすぎると、行政の担当者が代わったときに戸惑いが大きくなります。行政組織には、職員の異動など、担当者の交代があります。概ね3～5年の間で担当者は交代となるのですが、担当の職員との関係が築けて、職員の活動や事業に対する理解が深まってくると、ついつい行政に頼ることが多くなります。担当者が交代すると、今まで共有していた情報や関係性などはリセットされ、また一から理解してもらう作業を迫られることがあります。前の担当者とは、時間をかけて関係を構築してきたとしても、関係性まで引き継ぎをすることは困難場合があります。担当課や担当職員の裁量の変化で活動を大きく左右するようなことに発展することもあるので、行政を頼りすぎることには注意する必要があります。

行政は人と人、人と情報をつなぐことが得意であることに加え、新しい取り組みに関する情報を把握する力も高いことなどを理解し、自分たちの地域支え合い活動をあと押ししてくれる存在として、その能力を活用するように努めましょう。行政は、手続きを踏まないと動けない性質があります。手続きが重要で、結果がその次になることもしばしばあります。急に問題が起こり、至急解決しなければならないときに、手続きが煩雑であったりすると、結果として問題を悪化させたり複雑化させることもあります。行政は、小回りの利いた支援が不得意です。行政はトラブルがない限り、個別の事例について踏み込むことはできませんが、地域全体に共通する課題などへの政策的な解決を検討することが得意なのです。これまで述べたように、行政の得意、不得意を理解してつきあう

ことがたいせつです。

また、行政の意思決定の仕組み、つまりものごとを決める方法についても理解することがたいせつです。時どき相談に行っても力になってくれない、相談しても手伝ってくれないなど、行政に対する不満を耳にすることがあります。行政は、職員が単独でものごとを判断する仕組みで動いている組織ではありません。職員が問題意識を感じて、上司に訴えるだけでは組織は動きません。ですから、一人の意見ではなく、地域住民の意向であることがわかるような方法で訴えたり、この訴えの着地点がどこなのか、行政が協力することでその課題の解決にどれぐらい力になるのかなどを、行政にわかってもらえるように働きかけるようにしましょう。行政が動かないのではなく、行政が動けるように仕かけていくことがたいせつなのです。

4 ネットワークづくりを始めよう

ネットワークづくりは、地域に今ある既存のネットワークの理解から始まります。これまで地域においては、さまざまなネットワークが必要に応じてつくられ、活動しています。地域にあるネットワークには、公的〔フォーマル（制度的）〕なものだけではなく、私的〔インフォーマル（非制度的）〕なネットワークも多数存在しています。自分の住んでいる地域には、どのようなネットワークがあり、どのような役割をはたしているのかをしっかりと理解する必要があります。この段階の重要なポイントとして、より具体的にそれぞれのネットワークでは誰と誰が、どこの機関とどこ組織がどのように結びついているかを理解することがあげられます。

ネットワークの理解を深めるための情報源としては、公的なものとしては行政があげられます。行政は、地域のさまざまな分野を、組織のなかで分割して担当しています。自分の活動分野を担当する課を探して相談してみましょう。最近では行政が「市民活動支援センター」や起業相談支援センターなどを設置しているところもあります。また、社会福祉協議会も重要な情報源です。社会福祉協議会では、地域のさまざまなネットワークに参加したり、ネットワークの組織化も積極的に行っています。社会福祉協議会とのつながりをもつことがネットワークづくりのはじめの一步になることもあります。高齢者の分野では、地域包括支援センターにも地域のネットワークの情報が 있습니다。さらに市民センターや公民館にも地域のネットワークの情報がある場合もありますので、小まめに訪ねてみることも必要です。そのほか、商工会議所（商工会）や農業協同組合（JA）、各種の生活協同組合などもあります。

ここまでは、組織的なものですが、人的なものとしては、民生児童委員や町内会・自

治会の役員に尋ねることもできます。私的な情報源としては、地域の人のたまり場となっているお店（理容院や美容院、青果店や酒屋・コンビニエンスストアなどの小売業、そば屋や居酒屋などの飲食業）があります。また、地域に長く住んでいる人やさまざまな職業を退職して地域に住んでいる人も地域のネットワークの重要な情報源です。

行政や社会福祉協議会、市民センター、NPOなどの主催する講習会やセミナーに参加をして、この人かと思う人に声をかけ、交流することからも地域のネットワークの情報が得られることがあります。

地域にあるネットワークを簡単に分類すると、①行政等が制度に基づいてつくるネットワーク、②専門職のネットワーク、③地縁組織のネットワークなどに分けることができます。①には、児童福祉分野の要保護児童対策地域協議会や障害福祉分野の地域自立支援協議会があります。高齢者の分野では地域包括支援センターが行うネットワーク会議があります。また、機関や組織同士のネットワークも少なからず存在しています。②は特に医療分野でネットワーク化が進んでいます。医師会や薬剤師会、看護協会などがその例としてあげられます。医療分野の専門職のネットワークは、地域を意識した部会をつくることが多く、自分のつくるネットワークとつなげることができれば、自身のネットワークのセールスポイントにもなり得ます。もちろん、社会福祉分野の社会福祉士会や介護福祉士会も同様な効果をもたらします。また、弁護士会や税理士会、建築士会など、さまざまな分野の専門職のネットワークがありますので、必要に応じてつながることができるように情報を入手しておくことがたいせつです。③には、自治会・町内会、老人会、婦人会、子ども会、PTAなどがあります。立ち上げようとしている地域支え合いの活動や事業では、こういった地縁組織との関係づくりが重要になります。

地域のネットワークを知ることができたら、次に関係するネットワークへの参加が重要になります。自分が立ち上げたいと考える活動や事業に関係する人に周知理解してもらうためには、自分も既存のネットワークに参加することが近道です。参加することができれば、次にそのネットワークの一員として機能を果たすことがたいせつです。ネットワークの打ち合わせや会議に参加することだけでは、あなたの活動に対する理解は深まりません。既存のネットワークに積極的に参加して役割をはたすことが、自身が行う活動や事業の理解を深め、ネットワークづくりが前進することになるのです。

ネットワークはつくることもたいへんですが、維持することはもっとたいへんになります。ネットワークは、一人では解決が困難であったり、解決に時間がかかったり、効果があまり期待できないといったときに、他の資源とつながっていることで、解決できたり、効果的で効率的な解決をするための方法ととらえることができます。ネットワークは、最初は細いつながりでも、活動を通してそのつながりを太くしたり、密度を濃く

することが、それを維持するためには重要なポイントとなります。このときの重要な項目は情報です。ネットワークを構成する機関やメンバーと情報の共有をすることが、自身のネットワークの成長の栄養源としてとらえて、正確な情報をタイムリーに発信し続けましょう。

ネットワークづくりは、ていねいな作業の繰り返しと情報の発信がポイントとなります。



活動・事業化のためのお役立ち情報

◆法人格の取得

法人化を考える場合、おおまかには会社の法人として「株式会社」「合同会社」「合名会社」「合資会社」の4種類と、会社以外で「一般社団法人」「一般財団法人」「特定非営利活動法人」の3種類の法人が考えられます。それぞれ設立にかかる費用、人員、手間のほか、収益分配の自由度などが異なります。事業目的や内容に沿って法人格を選択しましょう。

また、法人設立に関する各種届出は、行政書士や社会保険労務士などにお問い合わせすることもできます。

◆事業ごとの届出

●介護保険事業を始める場合

介護保険のサービスを提供する事業を始めるには、法人格が必要である。そして、サービスの種類・事業所ごとに、都道府県知事または市町村長の指定を受けて、指定事業者とならなくてはなりません。また、定められた基準を満たした施設や有資格者を配置し、運営をしなければなりません。

始めようとする事業によって申請先が異なりますので、詳しくは、該当する自治体の窓口にご相談してください。

事業名	届出先
居宅介護支援事業、居宅サービス事業、介護予防サービス事業、介護保険施設サービス	都道府県
地域密着型サービス事業、地域密着型介護予防サービス事業	該当する自治体

※2015年4月より、介護保険制度が改正されますので、事業を始める際は自治体の窓口にご相談してください。

●障害福祉サービス事業を始める場合

障害福祉サービスを提供する事業者は、都道府県知事または政令市・中核市の長から指定を受ける必要があります。

障害者総合支援法に基づき、障害福祉サービスを利用する障害者・障害児の保護者には、居住地の市町村から サービスを利用するための費用として、介護給付費または訓練等給付費が支給されます。実際には、同第29条第1項の規定により、この費用はサービスを提供する事業者が代理受領^{*}する方式をとっています。

障害福祉サービスとは、居宅介護、重度訪問介護及び行動援護、療養介護、生活介護、児童デイサービス、短期入所、共同生活介護、自立訓練（機能訓練）、自立訓練（生活訓練）、就労移行

※代理受領とは、本人に代わって支払いを受けることです

支援、就労継続支援 A 型、就労継続支援 B 型、共同生活援助などを指します。

詳しくは、都道府県の障害福祉サービスに関する窓口にご相談してください。

●飲食店を開業する場合

飲食店の営業許可を受けるためには、一つのお店に、最低 1 人の資格取得者が必要です（食品衛生責任者など。食品衛生責任者は、各自治体の保健所で行われる講習会を受講すれば取得可能）。また、保健所に営業許可を申請し、定められた基準を満たした施設をつくって、施設検査を受ける必要があります。

動物も一緒に利用するなど特殊な条件の場合は、保健所に詳しく相談をしてください。

●消防署への届け出

店舗・事業所の収容人員が従業員を含め 30 人以上の場合は、消防法に基づき、防火管理者という有資格者を置くことになっており、消防署への選任届けが必要です。防火管理者の講習は定期的に開催されています。詳しくは、事業所のある場所の消防署にお問い合わせください。

●移動販売を始める場合

食品衛生上、車での移動販売や屋台で扱える食品は限定されています。形態や給水タンクの容量で、扱える食品や種類も変わってきます。飲食店を開業する場合と同様に、保健所への申請、検査を受ける必要があります。また、道路上で営業をする場合は、道路交通法・道路法により、管轄の警察署長に道路使用許可を申請しなければなりません。

●食品加工を始める場合

飲食店を開業する場合と同様に、保健所へ申請し、基準に適合した加工施設をつくって施設検査を受け、営業許可を受けてください。たとえば、味噌と漬物を加工したい場合は、2つそれぞれに営業許可が必要になります。加工品を包装した場合には、正しい食品表示も不可欠です。

自前で加工施設を用意できない場合は、自治体等の運営する加工施設を時間で借りて、生産にあたることもできます（事前に、その施設に加工に必要な専用機械が備えてあるかを確認ください）。



◆税務署や年金事務所などへの届け出

開業をすると、税務署や労働基準監督署、年金事務所などにさまざまな届け出をする必要があります。開業した場所の都道府県の所轄に行って説明を受ければ、届出書の書き方もわかります。税理士や行政書士、社会保険労務士などと契約して作業を依頼することもできます。

●開業届などの申請

個人で開業する場合は、事業開始月から1か月以内に、「開業届」を開業した場所の都道府県税務署に提出します。また、「青色申告承認申請書」「給与支払事務所等の開設届出書」などを税務署に提出しなければなりません。

法人で開業する場合は、設立後2か月以内に「法人設立届出書」を都道府県税務署に、開業届と一緒に「給与支払事務所等の開設届出書」「青色申告承認申請書」「棚卸資産の評価方法の届出書」「減価償却資産の償却方法の届出書」などを、所轄の税務署へ提出します。

●労災保険、社会保険などの申請

従業員を常時雇用している場合は、次の保険に入らなければなりません。

- ・「個人、常時1人以上の従業員を雇用している事業所」

雇用保険、労働者災害補償保険（以下労災保険）に加入することになります。雇用保険に関することは最寄りの職業安定所（ハローワーク）、労災保険は労働基準監督署が所轄になります。

- ・「個人経営で常時5人以上の従業員を雇用している事業所」または「法人企業で常時1人以上の従業員を雇用している事業所」

健康保険、厚生年金保険に加入することになります。所轄はどちらも年金事務所になります。

●退職金制度

労働基準法などでは、退職金制度を義務としていませんので、各事業者の任意となります。就業規則などで定めていれば、退職金の支払は経営者の義務となり、労働者の権利となります。

その場合に利用したいものの一つとして、中小企業退職金共済制度があります。これは、独力では退職金制度を設けることが難しい中小企業に、事業主の相互共済の仕組みと国の援助によって退職金制度を設ける仕組みです（ただし、代表者は加入できません）。

◆補助・助成金の情報

●自治体・社会福祉協議会に相談

各自治体や社会福祉協議会では、サロンや配食サービス、買い物支援など、さまざまな分野で活動費の補助・助成金を行っている場合があるので、該当する窓口で情報を収集しましょう。また、さまざまな民間財団・団体による助成制度もあります。社会福祉協議会などで情報を収集することができるほか、インターネットでも情報を収集することができるので活用しましょう。

●監修者プロフィール

高橋 誠一

東北福祉大学 総合福祉学部 教授

北海道大学大学院経済学研究科博士課程を経て、同大学助手。

宅老所、グループホーム、ユニットケア、小規模多機能型居宅介護などの小規模ケアを研究するなかで、認知症介護やターミナルケアに関心をもつ。

大坂 純

仙台白百合女子大学 人間学部 教授
元仙台市立病院医療ソーシャルワーカー

障がい、児童、地域支援に詳しく、自らも実践に携わる。

仙台市障害者施策推進協議会委員を務め、市の被災者支援に関するアドバイザー役も担う。

宮城県サポーター研修にも携わる。

祖父が岩手県沿岸部の出身者であり、岩手県被災地地域包括ケア（医療連携）研修会などの講師として登壇するなど、岩手県には強い思いがある。

個別支援と地域支援の両方の視点で、支援の現場を解説、具体的なアドバイスをする。

志水 田鶴子

仙台白百合女子大学 人間学部 准教授

現場ワーカー出身の経験から、支援者に具体的なアドバイスをすることのできる数少ない研究者。仙台市職員への被災者支援研修、宮城県被災者支援従事者研修の講師も務める。

専門は、障害者福祉で高次脳機能障害者を中心とした支援に関する研究を行っている。

被災後、特定非営利活動法人雲母倶楽部のスタッフとともに石巻市渡波地区等で支援活動を行い、その後現在まで宮城県内を中心とする被災者支援を担う人材の育成に携わっている。

●執筆分担

高橋誠一	序章／第2章ボランティアグループ沖代すずめ（解説）／第5章1・2
大坂 純	第1章／第2章大曾倉ふれんど（解説）／第5章3・4
志水 田鶴子	第2章ボランティアグループすずの会（解説）／第3章／第4章
事務局	第2章

●「住民主体の地域共生型支え合い活動と事業の立ち上げ支援事業運営委員会」

委員長	高橋 誠一	東北福祉大学総合福祉学部 教授
委員	大坂 純	仙台白百合女子大学人間学部 教授
委員	志水 田鶴子	仙台白百合女子大学人間学部 准教授
委員	末永 カツ子	東北大学医学部保健学科 教授
委員	元持 幸子	特定非営利活動法人つどい 事務局長
委員	鈴木 守幸	宮城県サポートセンター支援事務所 所長
委員	池田 昌弘	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 理事長
委員	川村 博	特定非営利活動法人 Jin 理事長
委員	佐藤 寿一	社会福祉法人宝塚市社会福祉協議会 事務局長
委員	永坂 美晴	明石市望海地区在宅介護支援センター センター長

協力：藤井博志（神戸学院大学 総合リハビリテーション学部 教授）
酒井 保（ご近所福祉クリエーター）

事務局：小野寺知子／宇城絵美／木村利浩／堀切明美／橋本泰典

地域でともに暮らすための支え合い活動・サービスのすすめ

支え合い活動や生きがい仕事、生活支援サービス事業の立ち上げ支援講座テキスト

発行日 2014年12月20日

発行 全国コミュニティライフサポートセンター（CLC）
〒981-0932 宮城県仙台市青葉区木町16-30 シンエイ木町ビル1F
TEL 022-727-8730 FAX 022-727-8737
<http://www.clc-japan.com/>

編集・制作 七七舎
印刷 モリモト印刷（株）