

核家族化が進み、高齢者のみの家庭が増えていきます。この先、高齢者のみの家庭はさらに増えていきます。夫あるいは妻が先立ち、やがて一人暮らしになる可能性があります。

困ったとき、近所に「助けて」と言うことができず、友人がいますか？

今後、「地域で安全に心豊かに暮らす」には支え合いが必要です。

今月号では、支え合いをするための課題にスポットを当て、この課題に向き合う自治会の取り組みを取材しました。

地域で安全に心豊かに暮らすために

地域に眠る支え合いを掘り起こす



知る

増え続ける一人暮らし高齢者世帯。 地域で助け合いをする しくみづくりが必要になっています

核家族化、高齢化が進むなか、地域社会の絆が弱まり、地域で孤立してしまい命を落とすケースが増えています。これからますます高齢化が進むことから、まさに今、助け合いをするしくみづくりが必要です。

られます。

「助けて」と気軽に言える環境をつくるのが大切

高齢者世帯が増加していくなかで「助けて」と言いにくい環境のままだと、地域で孤立する世帯が増えていくと考えられます。最悪の場合、死に至る可能性があります。孤立死を防ぐためには、地域の助け合いが欠かせません。地域には多くの目があり、少しずつの協力です。ほとんどの問題を解決できるはず。助け合いをするためには、地域で気軽に「助けて」と言える環境をつくる必要があります。

一度、左ページ上記の「あなたのお付き合いの流儀は？」に答えてみてください。地域での助け合いをするためには、○の数を少なくする必要があります。

核家族化と高齢化の進行で

一人暮らし高齢者世帯が増加

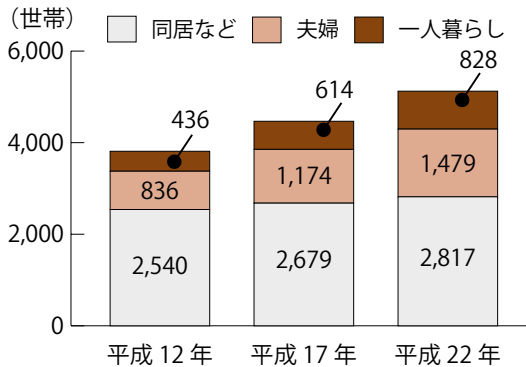
核家族が一般化している現在、子どもが独立したあと、夫婦だけで暮らしている世帯が増えています。高齢化が進んだことから、平成12年に1272世帯だった高齢者世帯

▲趣味で陶芸

▲ふれあいサロン

▲配食サービス

田原本町の高齢者世帯の推移



資料：国勢調査

助けて欲しくても「助けて」と言えない日本人

近年、個人のプライバシーの意識が高まっています。これは、情報化社会の発展とともに個人情報が悪徳業者に悪用され、被害が発生する事例が少なくないからです。

また、日本人は「他人に迷惑をかけてはいけない」という非常に強い価値観をもっています。この価値観から、自ら認知症や障がいなどで支援が必要になっても、「申し訳ない」「借りを作りたいくない」という気持ちになり、助けて欲しくても「助けて」と言えなくなっていると考え

6月に地域支援員養成講座を実施

地域の助け合いには、人と人を結びつける地域支援員が欠かせない



▲助け合いの地域づくりを真剣に学ぶ受講生

今年度で3年目を迎える地域支援員養成講座。地域支援員は人と人をつなぐコーディネーター役を担うとともに、地域のお世話役として各種団体や行政とのネットワークをつなぐパイプ役を担います。

地域のさまざまな関係者とネットワークを広げ、協働で地域の支え合い（互助、共助）のしくみづくりに関わっています。

現在、地域支援員養成講座を修了した人が、それぞれの地域でネットワークづくりを行っています。

やってみよう

あなたのお付き合いの流儀は？

当てはまると思う項目に○をつけてみましょう。

- 困っている人にはおせっかいと言われたい程度に関わる
- 人に迷惑をかけることだけは絶対にしたくない
- 人のことはなるべく詮索しないようにしている
- 自分のことがご近所で噂のタネにされるのはイヤ
- 誰かが認知症だと気づいても、誰にも言わないようにしている
- 自分や自分の家族のことはあまり人に知られたくない
- 引きこもるのにも事情があるから、無理にこじあけるべきではない
- 人に助けを求めるのは苦手だ
- 隣人とはあまり深入りせず、ほどほどのお付き合いを心掛けている
- お互いのプライバシーは十分に尊重しあうべきだと思う

○の数が多ければ多いほど、地域での助け合いができなくなります。助け合うためには、○の数が少なくなるよう意識の改革が必要です。

Interview

元気な世代が多い今だからこそ
地域支援体制づくりが必要だと考えています

高齢社会の到来に伴い、国では介護を社会で担う介護保険制度の定着に合わせ、身近な地域での「自助」「互助」「共助」「公助」を踏まえた地域

包括支援体制のしくみづくりを積極的に推進しています。

町では、このような実情を踏まえ、元気な世代の多いこの時期に地域の支え合い活動、見守り活動を通じて「自助」「互助」「共助」の基盤づくりである地域支援体制のしくみづくりを進めていくことが必要だと考えています。

地域の皆さまが、自分たちの地域の小さな問題に目を向ける感性と視点をもち、そして地域のネットワークを通じて、自主的に問題解決に取り組むしくみづくりが、まさに今求められています。

地域では、ボランティアの方々や各種団体の方々の自主的な活動が広がりがつあります。今後さまざまなネットワークと地域の独自性を踏まえた「地域のしくみづくり」を手がけていただけるようお願いしたいところです。

地域で自分らしく生きるために、自助を基本に、地域独自の互助・共助の取り組みを

自助とは

個人の健康づくり、生きがいづくりをできるだけ早い段階から取り組み閉じこもりを防ぎ、仲間づくりを積極的に行います。困ったときに助けを求めることも自助になります。

互助・共助とは

地域の皆さんが地域の問題に目を向ける感性を持ち、助ける側、助けられる側の双方の立場から地域の支援力を駆使して、問題を解決していきます。今この力が求められています。

公助とは

地域で解決できない問題について、地域の情報をしっかりキャッチし、専門的な視点から問題解決に取り組む支援機関です。ネットワークを利用した支援調整を行います。



長寿介護課長
藤原 庸雅
Fujiwara Nobumasa

住民の支え合いマップづくりで 助け合いの度合いが分かり 地域の課題が見えてくる

マップづくりは、

助け合いの度合いを読むもの

地域の住民は、目立たないよう水
面下で助け合いをしています。支え
合いマップを作ることで、地域の助
け合いの実態を浮かび上がらせるこ
とができます。

マップづくりは調査活動ではなく、
助け合いの度合いを読むためのもの
ですので、井戸端会議の情報を集め
るだけです。お互いを助け合うため
の情報なので言い合っても構いませ
ん。そのかわり、この情報は、外へ
はもらさないようにします。

助け合いはご近所で。ご近所
をよく知る人を巻き込む

私たちが何気なく使っている「ご
近所」という言葉には実体がありま

す。「ご近所」はおおよそ50世帯です。

そこで人々はまとまって生きており、
お互いのことをよく知っていますの
で、マップづくりをするには、約50
世帯のご近所で行います。

マップづくりの目的は、一人暮ら
しの高齢者や支援が必要な方を探し
出すだけでなく、その方々がどのよ
うな助け合いをしているか実態を把
握することにあります。

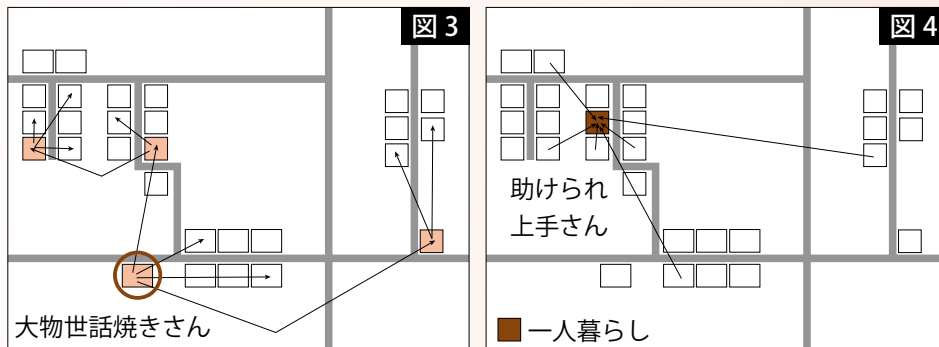
ですから、5人ほどご近所の人間
関係をよく知る人に集まってもらい
ましょう。

世話焼きさんが、支援ネット
ワークを作っている

人間関係を矢印で書いていくと、
矢印の起点となっている方がいます。
この方を私は「世話焼きさん」と呼
んでおり、困った人がいたら「気に
ななって食事も喉を通らない」と言っ

地域で助け合いをするためには、住民同士
がどのような助け合いをしているか把握する
必要があります。

その方法の一つが「住民の支え合いマップ
づくり」です。支え合いマップを発案し、全
国に普及させている住民福祉総合研究所
長の木原孝久さんに話を伺いました。



▲ご近所の支援ネットワークが大物世話焼
きさんを中心にできている。これを生かす。

▲助けられ上手さんがいたら、この人を
中心にご近所マップづくりもできます。



住民流福祉総合研究所所長

木原 孝久さん

Kihara Takahisa

福祉施設や福祉医療雑誌記者、(社福)中央共同募金会を経てフリーに。他方、1974年に福祉教育研究会を創設(その後、「住民流福祉総合研究所」に改名)、30数年にわたり住民流の福祉のあり方を追い求め、月刊誌「住民流福祉」や福祉関連マニュアルを発行のほか、研究会やセミナー開催。自治体や民間福祉機関の事業(地域福祉計画策定など)を支援。1994年、地域の実態把握の手法として「支え合いマップ」を発案、以来全国に普及させている。支え合いマップを活用した地域福祉計画づくりや、支え合いのまちづくりも開発。厚生労働省・社会援護局の「これからの地域福祉のあり方に関する研究会」メンバー。(2007年10月～2008年3月)神奈川県立保健福祉大学・非常勤講師。働さわやか福祉財団などの評議員。全国各地を講演。執筆、ラジオ・テレビ出演など。

マップづくりには、人間関係をよく知る人を巻き込むことが必要。世話焼きさんと助けられ上手さんを見つけ出し、助け合いの参考に

マップを作ると、たくさんの方の終点がある方がいます。この方を私は「助けられ上手さん」と呼んでいます。

いくら世話焼きさんが支援の手を差し伸べても、「助けて」と言いにくいのが日本人の特徴です。ですから、「助けられ上手さん」に助けられ講座を開いて話をしてもらうことで、助け合いにつながる可能性があります。

助けられ上手さんに学ぼう

で、すぐに行動してしまいます。これは天性の生まれ持った素質で、こういった性格を持つ方を探し出して、ご近所の助け合いのリーダーシップを取ってもらうと助け合いがスムーズに進むはずですよ。

助けてもらいたい人を決めるのは本人です。無理に支援をしようとしても断られますので、関係が深い方の後方支援をするようにします。

ご近所では、ご近所の支援ネットワークが自然とできています。民生委員さんや地域支援員さんは、これをもっと生かして、世話焼きさんの後方支援をしていき、世話焼きさんと助けてほしい人を結びつけます。

そうすれば、ほとんどのことはご近所で解決できるはずです。

助け合いの主導権は当事者にあることを忘れずに

ります。本人や家族が「助けて」と言える環境を整えば、孤立死を防ぐことができるのです。

マップはご近所で助け合うための情報財産

マップを図1、図2の要領で作っていきます。そうすると、例えば図3、図4のようにご近所の支援ネットワークが分かります。これを基本に、みんなで話し合っで地域の助け合い活動を行っていきましょう。

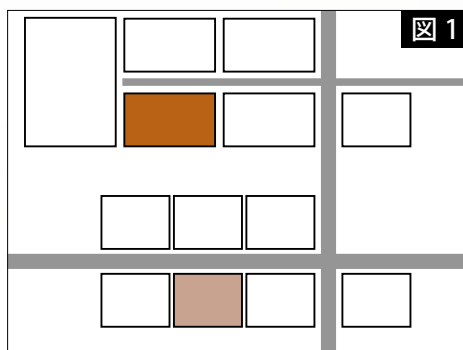


図1

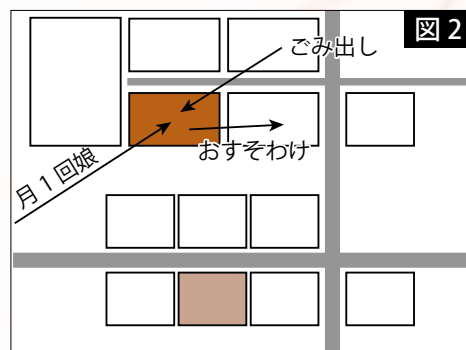


図2

▲一人暮らしや高齢者世帯、支援が必要な人などの家に色を付けていく。

▲人の関わりを矢印で書いていく。ご近所をよく知る人に集まってもらうのが効率的。

実践

さあやってみよう！ 住民の支え合いマップづくりで 地域の課題を探し出す



▲安全で豊かに暮らすために、地域の助け合いが必要であることを熱弁。



▲講義が始まると、講義の内容に徐々に引き込まれ、真剣な表情で聞き入る。

自治会組長や民生委員、地域支援員が参加

9月26日、住民福祉総合研究所所長の木原孝久さんを講師に招き、自治会組長や民生委員、老人会会員、地域支援員ら関係者など約30人が、薬王寺自治会館で地域で支え合うしくみづくりに取り組みました。

冒頭に、自治会長の森田圭二さんが「人を励ますことが自分を励ますことになり、それが励ましの共鳴となり、住んでいて楽しい活動をみんなで作っていきましょう」とあいさつし、講座が始まりました。

実例を交えて、地域での助け合いの必要性を理解する

午前中は、2時間にわたり、木原さんが「ご近所パワーで助け合い起

こし」と題して、地域の助け合いの必要性を講義しました。助け合いがうまくいかない理由や地域で豊かに暮らすための条件を、実例を交えて説明。参加者たちは徐々に木原さんの講義に聞き入り、うなずいたりメモを取ったりしていました。

やってみると課題が見えてくる支え合いマップづくり

午後から、3つの組をモデルにマップづくりを行いました。木原さんが、一人暮らしや高齢者のみの世帯、支援が必要な人、気になる人がどこに住んでいるか聞いていきます。参加者は事前に用意したメモなどを見ながら、「このお宅とこのお宅が一人暮らしです」と指差します。

次に木原さんは、「このお宅には誰が来ている？」と支援が必要な人に対してどのような人が見込まれて、

今年度、「自治会中心の支え合いのしくみづくり」に取り組みたい自治会を募集したところ、6自治会から応募がありました。木原さんの指導のもと、取り組みを行った自治会のうち、薬王寺自治会での取り組みを取材しましたので紹介します。

入り込んでいるかを聞きました。

参加者らは、互いに確認をしながら木原さんの質問に答え、木原さんはペンで線を引き、人間関係を記入していきます。「あつ。そういえばここ空き家です」と思い出して答える参加者もあり、徐々に人間関係が浮かび上がってきます。

数軒だけまったく線が引けない（人間関係が分からない）部分や実態が把握できない地域があるなど、次に向けた課題が見つかり、地域支援活動の第一歩を踏み出しました。

薬王寺自治会って？

薬王寺自治会は560世帯の大規模自治会で、22の組で構成されています。

元は12組で構成されていた自治会ですが、約40年前から住宅の開発が進み、現在では22組となっています。このことから、高齢化率は21.4%（田原本町平均は24.7%）と町内では比較的低い値になっています。



▲木原さんの問いかけに、みんなで話し合いながら答えていく。徐々に支え合いの度合いが分かっていく。

自治会長にマップづくりを行った感想を聞きました

薬王寺自治会は高齢者だけの世帯が増えてきており、旧住民と新住民の共通のテーマとなってきたと思っています。お互いに困ったことを共通のテーマにしてコミュニケーションを図ることが大事だと考え、地域支援活動に取り組むことにしました。

そのため冒頭に、初めての人でも地域での支え合い活動に取り掛かりやすいよう願いを込めてあいさつさせていただきました。

今回は3つの組をモデル地区として地域の支え合いマップを作りました。マップづくりを実際に行くと、一人暮らしの方の世帯や支援が必要な方の把握はできたのですが、その方々の人間関係の把握までできない部分がありました。

後日、その地域のことをよく知っている方と集まって、もう一度作り直しました。地域で話をして、地域のことをよく知っている方

地域の方の知恵を借りて あせらずじっくりと活動を広げたい

が4〜5人集まってマップづくりをしないとうまく作れないことが分かり、勉強になりました。

今後は、メンバーを増やし、3つの組のマップを完成させ、実際に本当に困って手助けをしてほしい人を探して実践していかないといけないと考えています。

支えが必要な方はそれぞれ事情が違いますし、助けて欲しいと思ってもなかなか「助けて」と言いにくいと思います。ですから、地域支援員や地域の方の知恵をお借りしながら、あせらずじっくり足を地につけて活動を広げていきたいと考えています。



薬王寺自治会長
森田 圭二さん
Morita Keiji

活用

地域に資源はうまっている。 上手に暮らしている人を 見本に助け合いを広げよう



▲月に1回、欠かさずに行われているモーニングの会。会話が盛り上がり笑顔に。

一人でも不自由なく暮らせる
けど、将来を考えると不安

中野さんの自宅を訪問すると、「普段一人でいるときは電気付けないんやけど、今日は付けますね」と慣れた手付きで電気を付けてくれました。実は、中野さんは、目が見えません。普段の生活を聞くと、「今はパソコンがあれば、生きていくのに苦労はしませんね。インターネットでニュースが分かるし、ハーモニカ教室だつて自宅にいなからインターネット上で参加できますから」とパソコンをおして情報を得たり、人と触れ合ったりして不自由なく暮らしていることを話してくれました。

中野さんは大の音楽好き。カラオケに詩吟、オカリナ、ハーモニカと幅広い趣味を持っています。「楽譜が見えないので、何十回何百回と音

薬王寺自治会で行われた支え合いマップづくりで、さまざまなたがりを作っている一人暮らしの女性宅が一軒ありました。女性の名前は中野みき子さん。中野さんがどのようにして地域とつながりを作ったのか、取材しました。

楽を聴いて覚えますねん。できないことを考えるより、できるようになったほうが楽しいですやろ」と前向きな性格が伺えます。

経済的な面も「公共料金の支払いが点があるから、生活に必要なお金の計算ができるので、安心できますねん」と笑い飛ばします。

ただ、目が見えないことから外出するためには、サポートをする人が必要。中野さんは週に1回、自宅からヘルパーと一緒に歩いて国保中央病院や老人福祉センターなどの施設を往復します。「人間は足から弱る。足は第二の心臓や言いますやろ？せやから歩かなあきませんねん」と語気を強めて話します。

自治会の回覧板で

新たな出会いが

とはいえ、外出できるのは週に1

中野さんの友達が増え願いがかなうように

中野さんの「歩きたい」という願いがかなうよう、私がスタッフとして参加している「活き粋サロンふれあいコスモス」に中野さんを誘いました。中野さんの前向きな生き方が、サロンのみんなを勇気づけてくれています。中野さんがいるんなら友達になって夢がかなうことを心から願っています。



地域支援員
外園宏子さん

無理せずに私ができるサポートを

自治会の班長をしていたとき、坂本さんの誘いで第二期地域支援員養成講座を受けました。正直なところ、私にとっては少し難しいなと感じています。ですが、何かできないものかと考えた結果、中野さんと一緒に歩いて、このモーニングの会だけは欠かさずに参加させていただいています。



地域支援員
堀江勝治さん



中野 みき子さん (薬王寺)

Nakano Mikiko

趣味 カラオケ、ハーモニカなどの音楽
一言 私は目が見えないので、自分からあいさつができません。一人でも多くの方と話がしたいと思っていますので、こんな私でよければ声を掛けてくださいますか。

お声掛けいただき感謝しています。
外出する機会が増えるだけでなく、
生の会話ができるようになりました。
やっぱり、会話は楽しいです。

回です。そんな中野さんに転機が訪れたのは、去年の6月。地域支援員の坂本雅則さんの働きかけで自治会が、地域支援員の存在とその目的のお知らせ、支援したい人（協力者）・支援を受けた人を把握するための用紙を回覧板で回しました。
当時の自治会班長が中野さん宅を訪れ、回覧板の内容を読み上げ、「こんななんあるけど書いてこか」と尋ねました。中野さんは『喜んでコロンデ』と冗談言いながら入りましてん」と話す一方で、「近所に親戚がいまぜんから、将来のことを考えたら、地域でのふれあいは大切なことだと思つて」と話してくれました。
回覧板の回収後、地域支援員の坂本さんと外園宏子さん、協力者の森田泰輔さんが中野さん宅を訪れました。中野さんの願いは「歩くこと」

外園さんは、障がいのある人や高齢者が集まるサロン「活き粋サロンふれあいコスモス」のスタッフであることから、中野さんをサロンに誘いました。また、森田さんは薬王寺老人会の会長を務めたことがあり、中野さんが老人会に入れるように現在の会長に相談しました。中野さんは、活き粋サロンと老人会に入会し人とのふれあいが広がっています。
「お金ももらわずにお声掛けいただいたことに感謝しています。今は甘えながらも、自分自身も支援できることをしようと思っています」と胸中を話す中野さんは、最後に一言。「私と一緒に話をしてみませんか？ 会話は本当に楽しいですよ」

町内のサロンや老人会に参加し、さらにふれあいが広がる

でした。昨年9月から月に1回、モニングの会を行うことになりました。できるだけ離れた場所にある喫茶店を選び、歩いて行きます。道中は、ボランティアがサポートします。
「歩く機会が増えたことはうれしいです。それ以外に、会話は大事だと分かりました。地域のことが分かるし、やっぱり生の会話は楽しいですわ」と中野さんは満面の笑顔で答えてくれました。

地域支援活動の必要性を自治会長へ進言

支援したい人と支援を受けたい人の把握をするために、個人でアンケートをすることは難しいので、自治会長に回覧板を回していただくようお願いしました。支援したい人に森田さん、支援を受けたい人に中野さんが手を上げてくださいました。地域支援活動の一步を踏み出せたと思います。



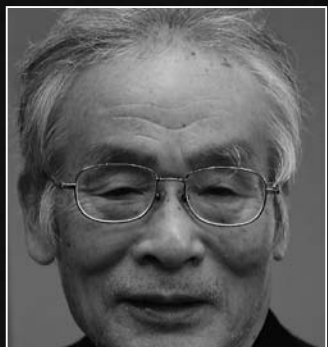
地域支援員
坂本雅則さん

私も独り身。ふれあいを求めて協力者に

回覧板が回ってくるまで、地域支援員の言葉を知りませんでした。私は独り身ですし、人とのふれあいを求めて何か協力できることがあればと思い、支援したい人に名前を書かせていただきました。私は老人会の会長を務めたことがあり、現在の会長に中野さんが老人会に入れるよう相談させていただきました。



協力者
森田泰輔さん



人がつながらり あふれる笑顔

めぐる山々 みどりに映えて

光あふれる 明るい町よ

文化のかおり 歴史のしらべ

今につたえる 唐吉 鍵遺跡(あと)

ふれあう心 ひとつ輪に

みんなで 手をとり

みんなで生きる 幸せ

あゝ われらがふるさと

田原本 われらの町よ

大和 寺川 曾我 飛鳥川

清きながれよ 花さく町よ

実りゆたかに 祭りの太鼓

はたらく歓び 笑顔にひかる

むすぶ心も 和やかに

皆さん、上記の詩をご存じですか？ これは、昭和61年に制定された田原本町歌の歌詞です。この歌詞は、合併30年を記念して「町民の皆さんが気軽に誇りをもって愛唱できる元気はつらつとしたもので田原本町の特徴をあらわしたものを」を歌詞の内容として公募し、採用されました。

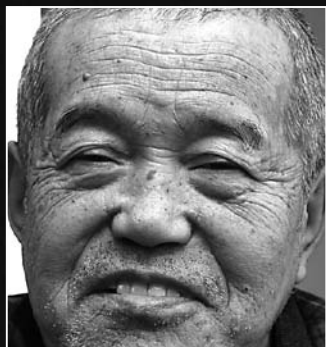
歌詞の「みんなの手を取り」「みんなで肩くみ」「みんな歩む」という言葉は、まさに助け合いを表しています。

26年前に作られた歌詞は、今の世に向けられたメッセージなのかもしれません。

「人に迷惑をかけてはいけ

みんなで 肩くみ
 みんなで歌う 楽しさ
 あゝ われらがふるさと
 田原本 われらの町よ

うつる街並み 中街道
 夢もひろがり 伸びゆく町よ
 拓くあしたに 胸おどらせて
 希望の足音 空にこだます
 あわせる心 ひとすじに
 みんなで つくり
 みんなで歩む 歓び
 あゝ われらがふるさと
 田原本 われらの誇り



告知

地域づくりリシンポジウム

日時 平成25年 2月 14日(木)午後1時～3時

シンポジストに地域づくりに励んでいる自治会や各種団体の関係者、コーディネーターに木原孝久さんを招き、地域づくりシンポジウムを開催します。地域での助け合いのヒントを見つけにお越しください。(詳細は1月号に掲載)



「ない」本当にそうでしょうか。助けてほしいといえば、「困ったときはお互い様」という思いやりのある言葉が返ってくるのではないのでしょうか。

「みんなで生きる幸せ」「みんなで歌う楽しさ」「みんな歩む歓び」を分かち合えば、みんなが心豊かに暮らせるのではないのでしょうか。

民生委員さんや地域支援員さん、ボランティアさんが訪ねに来られたら、一言「困っています」と言ってみてください。会話をすると気が楽になり、笑顔になりますよ。

ほら、いくつになっても笑顔は良いですよ。