

令和2年度 地域福祉活動 オンラインセミナー

講師：澤岡 詩野 先生

テーマ：今だから改めて考えよう地域でつながる意味とは

地域福祉活動セミナーについて

- 地域福祉活動に関心のある方等を対象として、毎年1回開催
- 今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、YouTubeまたはDVDの視聴によるオンラインでの開催
- 今年度のテーマは
「今だから改めて考えよう地域でつながる意味とは」
 - ①地域でつながる意味や効果について
 - ②多世代でつながる方法や身近にできる活動について

講師について

澤岡 詩野 先生

公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団 主任研究員
工学博士・専門社会調査士

ハードとソフトの両面からコミュニティを考えるとという視点で、
知り合い以上友人未満の「ゆるやか」な人間関係の生まれる場
の在り方を研究されています。

老いも若きも
コロナで突き付けられているのが
「だれと」「いかに」つながるか？

「今だから改めて考えよう
つながる意味とは」

(公財) ダイヤ高齢社会研究財団・主任研究員

澤岡詩野

sawaoka@dia.or.jp

1章 「コロナ禍」でみえたことは なんですか？

まず、みなさんにお尋ねします

■コロナを受けての「緊急事態宣言」前後から今までこの間の日常を思い浮かべてください。

質問① 日常にどんな変化がありましたか？

- 健康面でいかがですか
- 通院や買い物など日常の行動でいかがですか
- 人とのつながりでの変化はいかがですか

質問② コロナのなかで得たモノやコトはありましたか？

➡ここからは東京・神奈川，山口県の高齢者を対象にコロナの影響をインタビューした結果を紹介

「健康面」と「生活面」

- コロナで太った人，かえって健康になった人，半々
 - 動かないから太っちゃった，食べるしか楽しみがない
 - 地元のお店を助けなきゃとテイクアウトで栄養過多に
 - 健康維持が大事と，早朝にウォーキングや自宅で体操
 - ラジオ体操をはじめて早起きになり，一日が豊かに
- きっちり自粛
 - 2月末頃からすべての活動がお休みに
 - 3日に1回，朝の人の少ない時に買い物
 - 通院しなくてよい様に，いつもより健康に気を付けた
 - 感染源になったら申し訳ないと **人に会うのは最低限**
 - 家でテレビばかり， **気が付けば1週間会話無し（今も...）**

- **よくいくお店の人**
との会話が嬉しい
- ウォーキングや散歩
で **いつもの仲間** に
会えることが安心感

コロナの影響はヒト「それぞれ」

- ほとんどの活動や場が休止，外に出ない，人と会わない，多くの人が今もなんだか分からない「重さ」を感じている
- 今も「重さ」を感じながらも，3つの違うタイプが存在
 - タイプA「変わらない人」
 - ➡もともと家中心の生活，「コロナ？」位の感じ
 - タイプB「うつ気味になった人」「諦めを口にする人」
 - ➡溢れるコロナ情報を判断できずに右往左往
 - ➡外との会話がなくなり，家族との関係も微妙
 - お茶や飲み会での「だよね～」がない...（共感）
 - 「ありがとう」を言われる機会がない...（有用感）
 - ➡一番のストレスは「近くなのに行けない・会えない」



タイプC「前向きな人」とは？

- 大変さや不安を口にしながら前向きな人がチラホラ
 - 「コロナ休み」
 - = 立ち止まって、今までやりたかったことができた
 - 「コロナがなければしなかった」
 - = 失った手段の代わりに新たな〇〇にチャレンジ
 - 「これからの生活がさらに豊かになるかもしれない」
 - = あらたにやりたいこと、やるための手段を得た
- こんな言葉が聞かれた人に共通するポイントは？
ポイント「やりたいこと」「やりたかったこと」がある



2章：
「やりたいこと」は
なんですか？

ポイント「やりたいことがある」とは？

■インタビューでは

- 「身体を動かすことが好き，ジムをやめたあとは公民館でやっていた体操サークルに参加」
 - ➡サークル仲間に声をかけて公園でラジオ体操横で公園清掃していた老人クラブ（今までは避けていた）に交じって清掃活動をするように
- 「退職後に地元の歴史を知りたいと生涯学習の講座を受講し，定期的に仲間と勉強会をしていた」
 - ➡仲間とコロナの情報をやり取りして，正確な情報を見極めた
 - レポートを送ってくる人もいて盛り上がった

「地元」や「近場」で「ゆるやかなつながり（仲間）」と一緒に「好きな●●」をしている

➡これが明確な人は，続けるための『置き換え』ができています

そもそもの「やりたいこと」とは

コロナ前から変わらない 「健康長寿」のヒケツ

- 「やりたいこと」を形にできる『居場所』がある
- 加齢と共に「家庭」と「職場」という居場所は小さくなる
- 3つ目の『居場所』を近場もつことが大事

視点1 「虚弱化（フレイル）」

-70代前半から少しずつ心身機能が低下

➡虚弱化するほどに近場、地域に外出行動半径が狭まる
「自宅から近場」であること

視点2 「つながりの質」

-大事な「やりたいこと」そこで生まれるつながりを取捨選択

➡つながりの質を高めることが健康長寿に

基準は「心地よい」「話が合う」「ほど良い距離感」

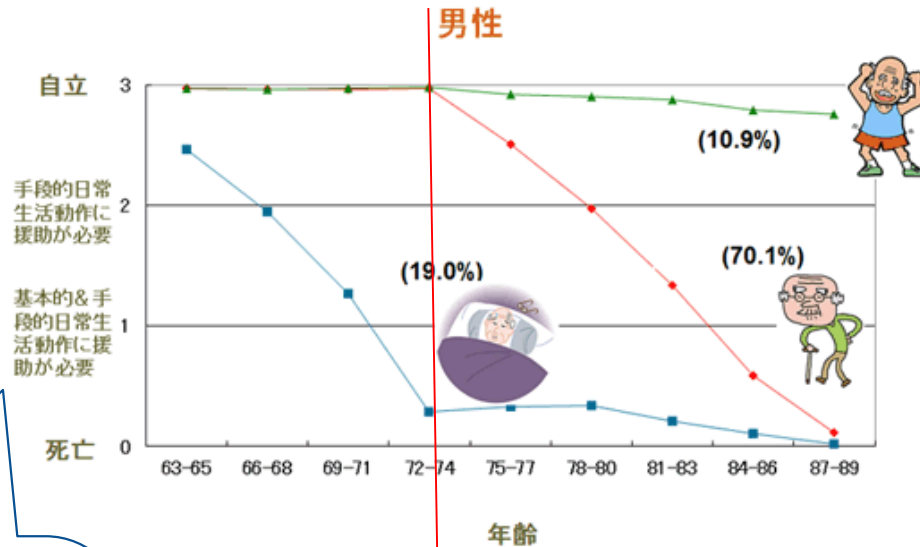
視点3 「プロダクティブ」

➡マイペースに力をシェアすることで地域も自分も元気に

いつまでも「支えられつつ支える側にもなれること」

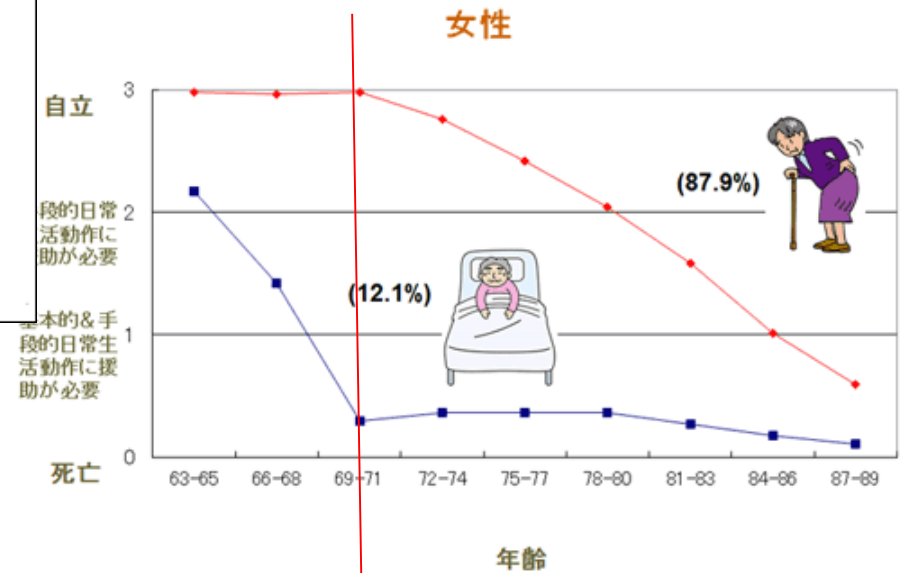
視点1 「虚弱化（フレイル）」

自立度の変化パターン
—全国高齢者20年の追跡調査—



出典) 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想『科学』岩波書店, 2010

自立度の変化パターン
—全国高齢者20年の追跡調査—

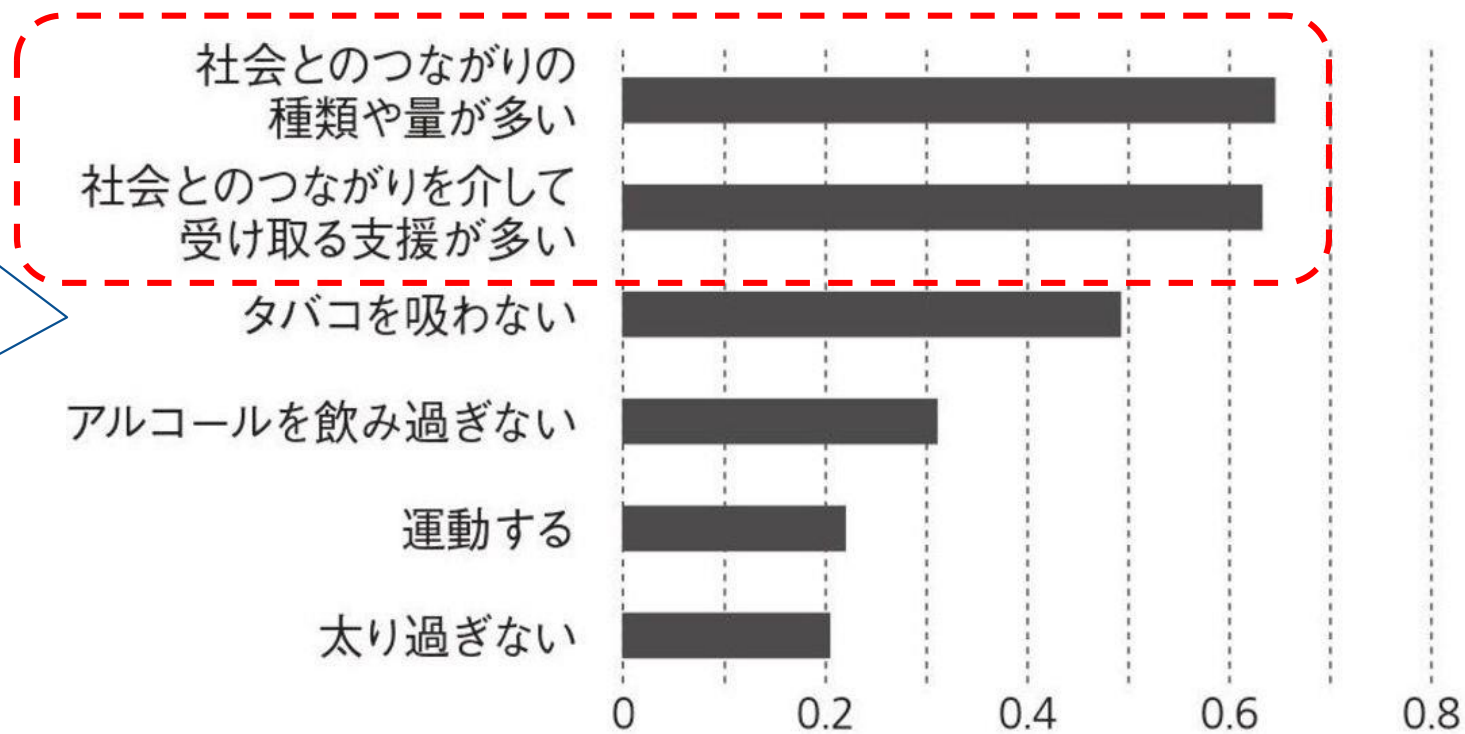


出典) 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想『科学』岩波書店, 2010

男性の7割,
女性の9割が
70歳頃から「虚弱化」
外出が徒歩・自転車圏,
自宅から『近場』に

視点2 「つながりの質」

図1 ● ライフスタイル別での長寿への影響の比較



数字は、死亡率の低さに与える影響の大きさを表す。

ゼロの場合、影響がないことを意味する。

出典: Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLoS Medicine 2010; 7(7): e1000316. (論文より筆者が図を作成)

「つながりが少ない」
はネガティブな影響

➡一方で、つながりが
「ストレス源」になる
というデータもある
例】高年齢期の
妻にとっての夫

➡大事ななのは
ほどよい距離感
一緒にいて居心地が良い
「つながりの質」

視点3 「プロダクティブ」

『プロダクティブ・エイジング』

■アメリカの老年学バトラー博士(Butler, R. N.) が提唱

-生産的活動とは、**支払の有無は関係ない**

-**家族や地域に時間, 楽しみ, 情報, 食べ物などを**

シェアすること

➡ウォーキングついでのごみ拾い, サークルに誘う,
絵手紙を気になる人に出す

-自己完結な活動のみを行う人よりも、**死亡や心身の
病気になるリスクが低く, 幸福度が高い**

-住んでいる地域も活性化で皆がハッピー

■代表的な

プロダクティブとは?

- 就労, 地域貢献や
ボランティア, 家事

- この講座で得た情報
を知合いに教える

- 「できること」を

「自分が楽しく」

誰かに「シェア」

3章： 「居場所」はどこですか？

またまた、みなさんに質問です

- 「自宅から近場」， 個々の「ほどよい距離感」，
「マイペースにシェア」
 - こんなことが当てはまる「やりたいこと」は
なんですか？
 - それが実現できる「場」， 言いかえればあなたの
「居場所」はどこでしょうか？
- ➡楽しい， 好きの延長で地元「居場所」を創り出した
3つの事例をご紹介します！

「半径100メートルの壁新聞」

教員を退職した70代男性Kさん

- 東日本大震災でふるさとである福島が被災
- 手作り壁新聞が避難されていた方々に喜ばれたと聞き、作ってみたいと思うようになったのがきっかけ
- 貼る場所を確保したいと考え、サンプルをつくって、まず自治会長に相談
- 趣味のカメラを相棒に「半径100メートル」の地元のことを地元の人に報せることを目標にスタート
- 回覧板とは違うリアルな情報にファンが増え、今や地域では知らない人がいない存在に
- 「楽しみにしています」を励みに続けていたら、代わりに取材に出かけてくれる頼れる相棒も出現



埼玉県庁ホームページ
共助スタイルから

「幸せのクローバーおじさん」

銀行員から保険代理業，仕事一筋だった60代男性Sさん

- 50代半ばではじめて保険代理業，仕事以外のつながりが無い趣味ももっていないことに危機感
- 新聞で見かけた4枚葉以上のクローバーを育てる人の記事に，道端で見つけた四つ葉の根を自宅の庭に植え始める
- 9枚葉の栽培に成功した記事が地元新聞にでて話題に
- 育て方講座などの誘いから新たな展開が
- 被災地に四つ葉を押し花にしたカードを送る活動をはじめ，喜ばれることで嬉しい気持ちに
- 地元の女子高から文化祭へのお誘いがあったり，今では全国からお呼びのかかる「クローバーおじさん」に
- 仲間を増やしたいと「幸せのクローバーの会」を設立



埼玉県庁ホームページ
共助スタイルから

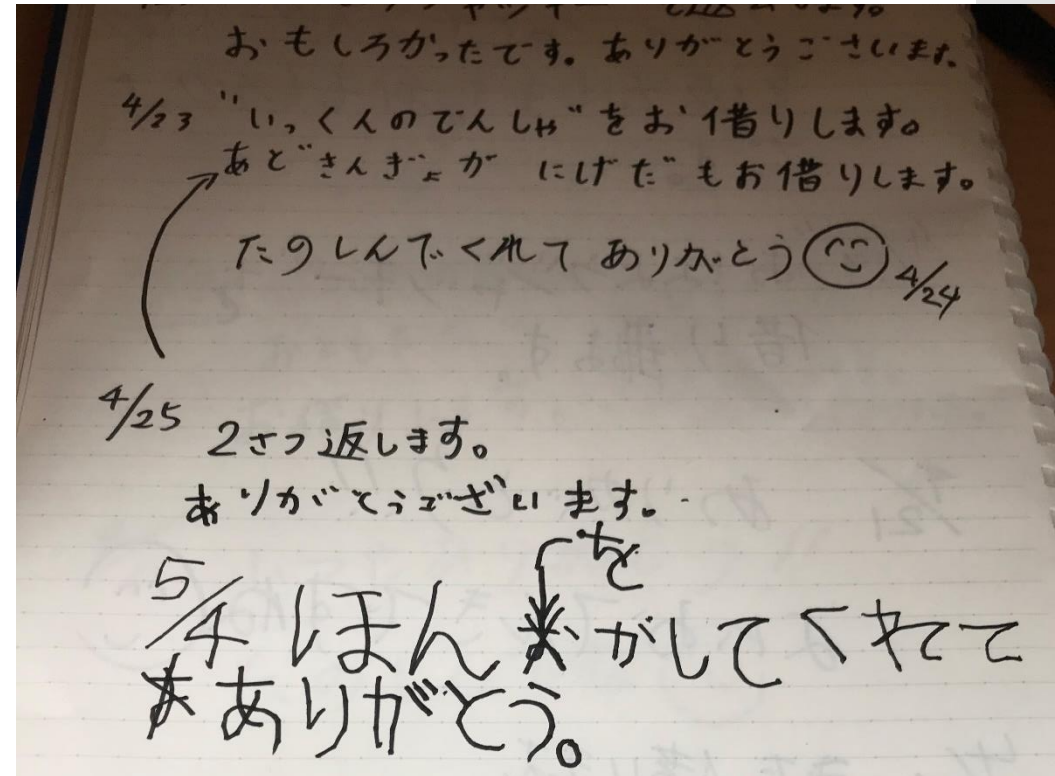
「みんなのとしょかん」

共働きで地域との関わりに距離を置く40代女性Sさん

- コロナで在宅勤務，会話無し，近所とのあいさつが嬉しい
- 小学校，コミュニティハウス，図書館がお休み
- 本が身近にない子，親が忙しくて一人の子が心配に
- 「地元の誰かがあなたを気にしているよ！」と伝えたい
- **玄関先に本棚を置いて**読まない本を貸出
(戻ってこなくてもOK)
- 雨の日以外，毎日9時～17時に設置
(どうせ在宅で家にいるし...)
- 雨の日は休みの看板を掲示 (いつもやってるという発信)
- 手作り感満載，自由帳を一緒に設置
- 4歳 (子ども) を「図書館長」に任命



- 目論見は小さな図書館が増えること，でも増えず・・・
- 本を寄付してくれるご近所や通りすがりの人が多々
- 自由帳で顔の见えないコミュニケーションやつながり
- 地元で既にやっている人とのつながりが生まれる
- 家から徒歩〇秒の小空間が地域とつながる「居場所」に



究極は近場で「顔見知り」を増やすこと

■大事ななのは「今から」この先の〇〇年へのタネまき

- ➔ あいさつできる位の顔見知りを地元を増やすのが1歩
- 例)- 犬を飼っているならしめたもの、同じ犬種にすれ違う時に、ワンちゃんに声をかけてみてください
- 飲む習慣があるなら、月に1~2回でも地元のお店で飲んでみてください(非チェーン、少人数がおススメ)
- 花が好きなら、休みの日に鉢植えを玄関に出して世話をしてみてください(誰かが話しかけてきます)
- ごみ捨てるの当番をしている近所のおばちゃんに、会釈してみてください

「やりたいこと」と新たな生活様式

■新しい生活様式とは『今までを異なる形で続けること』

- マスク，三密を避ける，今流行りのオンラインも手段
- そもそもの「やりたいこと」「居場所」があってこそその「マスク」「三密を避ける」「オンライン」

■今日，改めて振り返って下さい

- あなたの「やりたいこと」「居場所」はなんですか？
- 明日から近場にどんなタネマキをはじめますか？

👉 **大きなことを考えるより，身近なアクションが大事**

👉 **自分の楽しいことが大事，それを誰かにシェア**

👉 **一人より家族以外の誰かと考えると広がっていく**

ご視聴いただき、ありがとうございました。

アンケートのご協力をお願いいたします。

墨田区社会福祉協議会