

多賀城市

地域支え合い 活動の 発見ガイド

暮らしにあるホモンノ支え合いを探そう!

日本は、2025年に団塊世代が75歳を超え、国民の3人に1人が65歳以上という「超・超高齢社会」を迎えます。多賀城市では、市民の主体的な支え合い活動をサポートしてきましたが、さらに一歩踏み込んで、地域が内包する主体的で多様な活動を見える化し、要支援者を含む市民が生きがいや役割をもちあわせる地域づくりをすすめていきたいと考えています。

地域のなかには、事業化された「お互いがお互いの存在を認め合い、助け合う仕組み」だけでなく、ホモンノ支え合いがあります。それは、見守り活動とは言わないけれど、見守り活動としての機能を有し、ふれあいサロンとは言わないけれど、ふれあいサロンと同じ効果・効果を持っていきます。この発見ガイドでは、そのような地域住民の暮らしのなかに潜在するホモンノ支え合いを「地域のお宝」と称して、それを発見するための手法と実例を紹介します。

2017年3月
多賀城市・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
問い合わせ先：多賀城市保健福祉部介護福祉課 TEL 022-368-1141



「発見ガイド」ができるまで〈事業経過〉

少子高齢化、人口減少がすすむなか、国や自治体だけでなく、住民一人ひとりが地域でできることを担い、支え合う土壌づくりが求められています。その際、新たに支え合いの仕組みをつくるだけでなく、住民が暮らしのなかで無意識に支え合っている多様な活動を見える化し、評価することが大切だと考えました。

そこで2016年度、宮城県多賀城市、多賀城市内の地域包括支援センターなどの協力のもと「実行委員会」を立ち上げ、地域の宝物（住民の主体的で自然な支え合い活動）の見つけ方に関する講座を開き、2017年3月の発表会を通じて市内で共有する事業を行いました（平成28年度赤い羽根福祉基金助成事業「自然な支え合いの発見と顕在化」として住民主体の地域づくりを広げる事業）。

講座では、ご近所福祉クリエイション主宰の酒井咲さんを講師に招き、1回目は地域包括支援センター職員や行政担当者を対象に行い、2回目は協働体のメンバーが加わって、地域の宝物の見つけ方と価値を共有しました。その手法と、過程で見つけた宝物をまとめたのが、この「発見ガイド」です。多賀城市では、推進役の地域包括支援センター職員や行政担当者のみならず、協議体委員など住民の皆さんが「地域の宝物」を発見し、互いの活動を認め合うことで、より一層の地域コミュニティの維持・発展を目指しています。この取り組みをぜひ各地で広く活かしていただければ幸いです。

実行委員会の開催	
第1回	2016年12月21日(水) (多賀城市・市内地域包括支援センター・CLC)
第2回	2017年2月10日(金) (多賀城市・市内地域包括支援センター・CLC)
第3回	2017年2月24日(金) (多賀城市・市内地域包括支援センター・CLC)
第4回	2017年3月15日(木) (多賀城市・市内地域包括支援センター・CLC)



地域支え合い活動講座の開催

第1回	2017年1月19日(木)10:00～12:00 多賀城市役所にて、生活支援コーディネーター、地域包括支援センター職員、行政担当者などが参加
第2回	2017年2月24日(金)10:00～12:00 多賀城市文化センターにて、第2層協議体委員、地域包括支援センター職員、行政担当者などが参加
第3回	2017年3月23日(木)10:00～12:00 (地域支え合い活動講座 “地域のお宝”報告会) 多賀城市役所にて、活動者、協議体のメンバー、地域包括支援センター職員、行政担当者、一般市民などが参加

多賀城市保健福祉部



赤い羽根
福祉基金

支え合いの定義と発見方法

近所福祉クリエイション 主宰
近所福祉クリエイター 酒井保さん



Profile
如月庵 近所福祉クリエイション 主宰
鎌倉 近所福祉クリエイション 4人組
鎌倉 近所福祉クリエイション 2014年
鎌倉 近所福祉クリエイション 2015年
鎌倉 近所福祉クリエイション 2016年
鎌倉 近所福祉クリエイション 2017年
鎌倉 近所福祉クリエイション 2018年
鎌倉 近所福祉クリエイション 2019年
鎌倉 近所福祉クリエイション 2020年
鎌倉 近所福祉クリエイション 2021年
鎌倉 近所福祉クリエイション 2022年
鎌倉 近所福祉クリエイション 2023年
鎌倉 近所福祉クリエイション 2024年
鎌倉 近所福祉クリエイション 2025年
鎌倉 近所福祉クリエイション 2026年
鎌倉 近所福祉クリエイション 2027年
鎌倉 近所福祉クリエイション 2028年
鎌倉 近所福祉クリエイション 2029年
鎌倉 近所福祉クリエイション 2030年

ホンモノの支え合い(お宝)を 意識しましょう！

ある町の福祉講演会で「皆さんの地域では、住民の皆さんがお互いに支え合っていますか？」と聴衆の皆さんに投げかけたとき、指折り数えながら何かを唱えている人がいました。「何を数えておられるんですか？」とたずねると、「支え合いの数ですよ。うちの地域は、ほかと比べて、ふれあいサロンの回数も箇所数も多いほうだと思う。一人暮らし高齢者の見守り活動も月に2回。配食サービスもやっているから、支え合っているほうだと言えるんじゃないですかね。行政からの助成金がもう少し増えれば、活動の頻度も増やすことができるんですけどね」と。

ふれあいサロンの数や見守り活動の頻度、行政などからの援助で実施している事業の数が、支え合いの基準になっている？ そもそも

それが「支え合い」とは、なんでもあなたを育ててみましょう。

1 そもそも「支え合い」って？

私が愛読している『大江戸ボランテア事情』／田中優子・石川英輔 著(講談社文庫)に次のような記述を見つけました。

「向こう二軒両隣」の精神が生かされていた時代には、暮らしのなかに「支え合い」「見守り」が当たり前であったから、そのことを表す特別な用語(支え合い、見守りという言葉)は必要なかった。

本来、支え合いとは地域住民のなかから醸成されるべきもので、事業として推進されるものではなかったはず。いまの時代

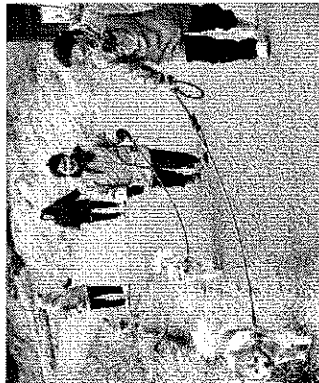
は「ブライズ」だというのが、その条件を阻害しているため、本来の「支え合い」が醸成されにくくなったのだといえます。お互いの暮らしの様子が日々漏れた時代には、見たくなくても見える、聞かなくても聞こえる隣の暮らしの様子が「気になり」「放っておけない」という行動への起爆剤となりました。

お互いに干渉し合うことがタブーとなってきた時代、「気になる」という感情は生まれにくい。だから、わざわざ「ふれあいサロン」や「見守り活動」を事業として立ち上げ、「気になる」感情を隠さぶり合わなければ、「支え合い」が醸成されにくくなるたいうことなのでしょう。

2 「見守り活動」とは言わない「見守り活動」を楽見しよう

そんな疑問を払しょくする活動に出会いました。それは、福島県郡山市の「駒板おさんば会」という、年配の女性4人が毎日決まった時間に集まって、犬の散歩をしているだけという活動。ただ犬を散歩させているだけの、女性4人の日課ですが、この日常にはホンモノの支え合いを醸成させていくドラマが潜んでいました。たとえば「4人のうち1人が時間になってもこない」という状況があれば、「気になるから様子を身に行こう」と、人がその人の家を訪ねます。「あれ？風邪ひいて寝てんのか？しきあ代わりに犬を散歩に連れてってやつから」という展開になります。散歩から帰れば「食欲ある？夕方には、お粥をこしらえて持ってきてやつから。なんかいるもんがあったら買ってきてやろうか？」と気遣う言葉がかけられます。これこそが、ホンモノの支え合いであり、いまの時代に私たちが欲している「向こう二軒両隣」ではないか？この価値を共有していくことに大きな意味があると思います。

人が集まる日常には、集まった同士が「気になる」という感情を隠さぶり合っています。そこからホンモノの支え合いが醸成されていく。事業としての支え合いも必要ですが、それだけを支え合いの指標としていいのでしょうか。「見守り活動」とは言わない「見守り活動」「ふれあいサロン」とは言わない「ふれあいサロン」は、地域のあらもに潜んでいます。団体名も代表者もなく、これは支え合いだと意識しないでやっている「自然な支え合い」が暮らしのなかに溶け込んでいます。それに気づいて、「これこそ大切な活動だね」と認め合うことが、より暮らしやすい地域づくりにつながります。



駒板おさんば会の皆さん

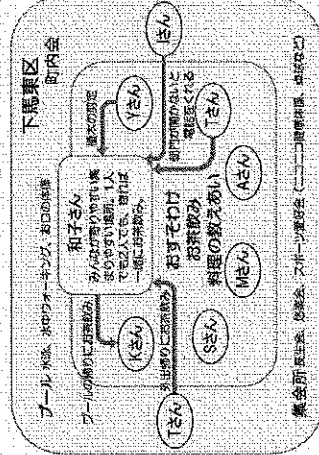
3 「支え合い」を発見したら、「意味づけ」をしよう

あなたのまわりにも、人が集っている場所があるはず。そこで「自然な支え合い」を探してみませんか？そして発見したら、その活動を「意味づけ」してみよう。「もしかしたら、〇〇とは言わない、〇〇かもしれない」と推測してみるのです。

たとえば、教人で犬の散歩をしている取り組みは、毎日歩くので「介護予防」とは言わない「介護予防」になっているといえるでしょう。また、お互いの「安全確認」「見守り活動」になっているかもしれませんし、仲間が体調を崩したときはお粥を差し入れたり、代わりに犬の散歩をしてあげるなどの「給食サービス」とは言わない「給食サービス」「家事代行サービス」とは言わない「家事代行サービス」をしているかもしれません。地域を巡り歩くので、もしかしたら「防犯パトロール」の機能も持っているかもしれません。

意味づけを考えることで、「自然な支え合い」への理解を深め、日常生活で意識していくようになります。あの人の行動は「〇〇

おすそわけ、安否確認、お茶飲み みんな支え合っすばらしい!



縁あって出合え和子さまは、いつもこ
んなにやさしいと語り聞かせるく
れる。なまら思えるのだらうと耳を傾
けると、二近所を広くつながりあっ
て楽しく暮らしていることがわかった。

「おすそわけ」
「思ってたより口に出さずもつ女のね」
ある日、和子さまが「天ぷらを焼いては
くせん作りまきまじり私一人だから買
って食べる」と二近所を語りまわって
二近所で天ぷらを焼いた時はおすそわけが
届くようになりました。二近所さんが入院
すれば、その家族に差し入れます。

朝の時間、和子さまの門が閉じてい



いと敬んで通
だお友だちやお
向かいさんから
電話が入りま
す。自分の考え
や状況を話し
て遠慮より気にな
るほうを優先し
てご返答が合
います。

「おすそわけ」 「舌かきを継続」
昔は、料理上手な二近所さんから
調理方法を味付けを教わります。まだ
自分なりの特技や言いことを添えて、手
仕事教室や総手紙教室を開いたこともあ
ります。ちなみに総手紙教室に通いなが
らは、認知症を患った旦那さんの介護が
なそうです。

約15年前の介護当時、二近所にはお
父さんが徘徊しているを見かけたら声を
かけて待たせはし」と話して、地域の
協力を要請し受け取ることができるようにしてい
なっています。

「おすそわけ」 「おすそわけ」
「おすそわけ」
二近所さんと交際するに相談を手伝いませ
ぬ、まわりを自然に誘い込んでいく和子さ
ま。20年前には、すでにサロンの活動や男性
のなまり場づくりのことを考えていたそう

す。作業量も、ひらきも多い
「おすそわけ」
おすそわけも、安否確認もお互いさま。
借入れ役を担って出ることもあります。時
には予定をすっかり忘れることもあるけれ
ど、それを「ごめん」「また次回」と過
しめるのもおかしきものです。

「おすそわけ」
「一人暮らしを続ける」
和子さまが住む地域は、約45年前に宅
地造成され、階別で順に購入してきたこ
ろ。電気代を安く、地区の行事は率先し
て手伝い、「二近所さんと食事や旅行にも出
かけました。たまに『住みよび』」とこ
じななわけではなく、たまに週に2回
の相合点で「こうありたい」と願う
一人ひとりの
の努めが、
いまの暮らしを成して
いるのです。

とは言わない。〇〇かもしれない、かもしれ
ないと思えるうせがつくと、地域のなかの
「自然な支え合い」に気づきやすくなりま
す。そして、このような支え合いが地域に
とつても自分にとつても「お宝」だという価
値を、多くの人と共有していきましょう。

4 発見したお宝を、 専門職に伝えよう

発見したお宝(支え合い)の情報を共有
していくときに、住民同士はもちろんのこ
と、地域包括支援センターやケアマネジャー
などの専門職も仲間に加えましょう。なぜ
なら、せつかく地域で支え合っているのに、そ
の情報を知らない専門職が、逆に本人を地
域から孤立させるようなサービスの利用方

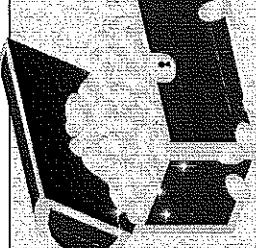
法をすすめてしまうことがあるからです。
ふれあいサロンで常連だった人が、ライ
サービスに通うことになり、休みがらになら
ずサロンの開催日を案内しなくなる、という
ことが全国のふれあいサロンで起きていま
す。本人はままでとおり、ふれあいサロ
ンに来て地域の友人とおしゃべりを楽しみた
いのには、週一回ライサービスに通うことで、地
域とのつながりが切れて孤立してしまうの
では本末転倒です。ならば、ライサービスの
利用日をふれあいサロンの曜日以外に設
定して、どちらにも通えるようにすればい
い。そのためには、地域包括支援センターや
ケアマネジャーなどの専門職が、地域の支え
合いの情報を把握したうえで、その人と地
域のつながりを維持するサービスの利用方

法を組み立てる必要があります。地域での
人間関係を維持したまま、支え合い活動と
制度・サービスが連携していくことが、望ま
しい地域生活であり、地域包括ケアの実現
につながります。

さあ、あなたも身近なお宝探しに挑戦し
よう!

お宝探し 7つのポイント

- ① 「気になる」がある場所を探れ!
- ② 言葉の意味・価値を共有しよう!
- ③ 「言ながら」を調査してみよう!
- ④ 「支え合い」は、意図しからつくられることを知る!
- ⑤ 意味づけしてみよう!
- ⑥ 「できる!」を応援しよう!
- ⑦ すべての住民が「お宝」だったことに気づこう!



「意味づけ」すると

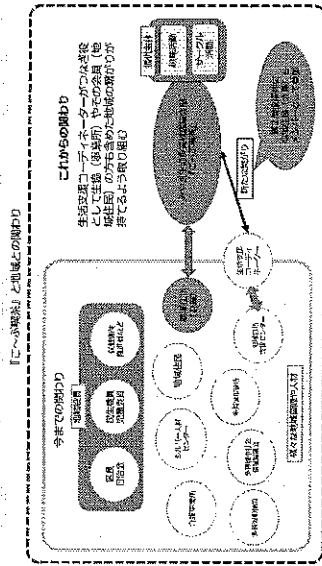
「〇〇」で、
「〇〇」が、

「お宝」になる!

買いもののついでに、 無料で気軽に集える場

みやぎ生協多賀城店の「集会所」に買い物客が次々と入っていく。しばらくすると、津波はあまり聞こえない賑やかな声が聞こえてくる。毎月15日の「いこぶの日」に開催している「いこぶ喫茶」が始まった。

この取り組みは6年前、「集会所」の利用が少ないことから、地域の方や買い物で利用する方がこの「集会所」



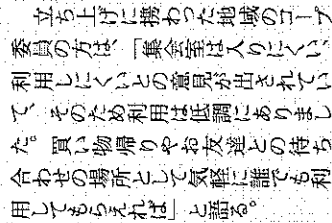
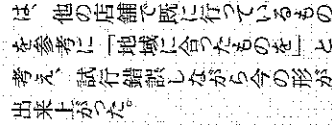
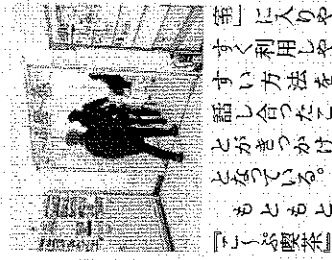
「こいぶ喫茶」と地域との関係DBDD

「こいぶ喫茶」は、他の店舗で既に行っているものを参考に「地域に合ったものを」と考え、試行錯誤しながら今の形が出来上がった。立ち上げに携わった地域のコープ委員の方は、「集会所は入りにくい、利用しにくいとの意見が出されていた。そのため利用は低調にありました。買い物帰りやお友達との待ち合わせの場所として気軽に誰でも利用してもらえれば」と語る。

「こいぶ喫茶」では、毎回、「おかず」の試食を行っている。今晩の食卓にすぐに並べることができると、お手軽なおかずの

「こいぶ喫茶」は、他の店舗で既に行っているものを参考に「地域に合ったものを」と考え、試行錯誤しながら今の形が出来上がった。立ち上げに携わった地域のコープ委員の方は、「集会所は入りにくい、利用しにくいとの意見が出されていた。そのため利用は低調にありました。買い物帰りやお友達との待ち合わせの場所として気軽に誰でも利用してもらえれば」と語る。

「こいぶ喫茶」では、毎回、「おかず」の試食を行っている。今晩の食卓にすぐに並べることができると、お手軽なおかずの

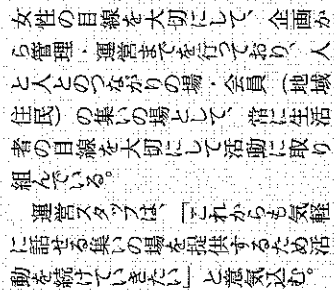
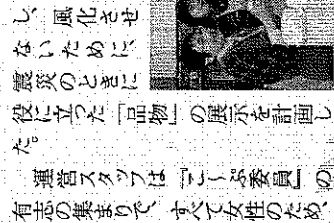


「こいぶ喫茶」は、他の店舗で既に行っているものを参考に「地域に合ったものを」と考え、試行錯誤しながら今の形が出来上がった。立ち上げに携わった地域のコープ委員の方は、「集会所は入りにくい、利用しにくいとの意見が出されていた。そのため利用は低調にありました。買い物帰りやお友達との待ち合わせの場所として気軽に誰でも利用してもらえれば」と語る。

「こいぶ喫茶」は、他の店舗で既に行っているものを参考に「地域に合ったものを」と考え、試行錯誤しながら今の形が出来上がった。立ち上げに携わった地域のコープ委員の方は、「集会所は入りにくい、利用しにくいとの意見が出されていた。そのため利用は低調にありました。買い物帰りやお友達との待ち合わせの場所として気軽に誰でも利用してもらえれば」と語る。

「こいぶ喫茶」は、他の店舗で既に行っているものを参考に「地域に合ったものを」と考え、試行錯誤しながら今の形が出来上がった。立ち上げに携わった地域のコープ委員の方は、「集会所は入りにくい、利用しにくいとの意見が出されていた。そのため利用は低調にありました。買い物帰りやお友達との待ち合わせの場所として気軽に誰でも利用してもらえれば」と語る。

「こいぶ喫茶」は、他の店舗で既に行っているものを参考に「地域に合ったものを」と考え、試行錯誤しながら今の形が出来上がった。立ち上げに携わった地域のコープ委員の方は、「集会所は入りにくい、利用しにくいとの意見が出されていた。そのため利用は低調にありました。買い物帰りやお友達との待ち合わせの場所として気軽に誰でも利用してもらえれば」と語る。

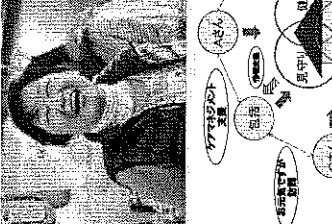


おしゃべりも栄養管理も抜群！ 高齢者が憩うお店

多賀城市高橋地区の小さな商店街の一角に食堂・和くちやんちがある。毎日午前11時30分になると、どこからともなく高齢者が一人、二人と食堂に入っていく。いつもの場所に座りランチを注文すると、当たり前のようにおしゃべりが始まり、あとと言う間ににぎやかな空間となる。店を戻ると、ほとんどが65歳以上のお客さんだ。

店主は「和くちやんちこと、龍洲和佳子さん。もともと高齢者の集まる場所をつくりたいという夢があつたという。和くちやんちの近くの市営住宅には、高齢者が多く住んでおり、その高齢者が気軽に利用できるようにほとんどのランチのメニューは500円程度だ。

「和くちやんち」は、高齢者の集まる場所をつくりたいという夢があつたという。和くちやんちの近くの市営住宅には、高齢者が多く住んでおり、その高齢者が気軽に利用できるようにほとんどのランチのメニューは500円程度だ。



「和くちやんち」は、高齢者の集まる場所をつくりたいという夢があつたという。和くちやんちの近くの市営住宅には、高齢者が多く住んでおり、その高齢者が気軽に利用できるようにほとんどのランチのメニューは500円程度だ。

「和くちやんち」は、高齢者の集まる場所をつくりたいという夢があつたという。和くちやんちの近くの市営住宅には、高齢者が多く住んでおり、その高齢者が気軽に利用できるようにほとんどのランチのメニューは500円程度だ。

「和くちやんち」は、高齢者の集まる場所をつくりたいという夢があつたという。和くちやんちの近くの市営住宅には、高齢者が多く住んでおり、その高齢者が気軽に利用できるようにほとんどのランチのメニューは500円程度だ。

「和くちやんち」は、高齢者の集まる場所をつくりたいという夢があつたという。和くちやんちの近くの市営住宅には、高齢者が多く住んでおり、その高齢者が気軽に利用できるようにほとんどのランチのメニューは500円程度だ。



「和くちやんち」は、高齢者の集まる場所をつくりたいという夢があつたという。和くちやんちの近くの市営住宅には、高齢者が多く住んでおり、その高齢者が気軽に利用できるようにほとんどのランチのメニューは500円程度だ。

「和くちやんち」は、高齢者の集まる場所をつくりたいという夢があつたという。和くちやんちの近くの市営住宅には、高齢者が多く住んでおり、その高齢者が気軽に利用できるようにほとんどのランチのメニューは500円程度だ。

「和くちやんち」は、高齢者の集まる場所をつくりたいという夢があつたという。和くちやんちの近くの市営住宅には、高齢者が多く住んでおり、その高齢者が気軽に利用できるようにほとんどのランチのメニューは500円程度だ。

「和くちやんち」は、高齢者の集まる場所をつくりたいという夢があつたという。和くちやんちの近くの市営住宅には、高齢者が多く住んでおり、その高齢者が気軽に利用できるようにほとんどのランチのメニューは500円程度だ。

