

「通いの場」の3つの課題を長所に変える！

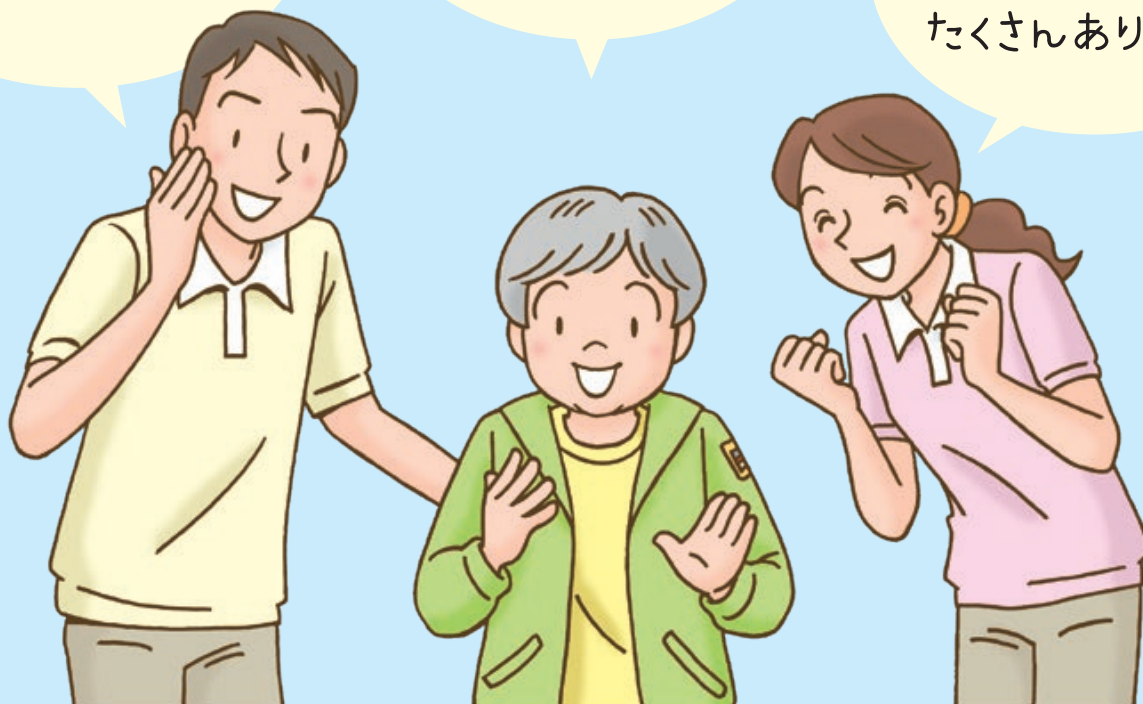
# 魔法の声かけのヒント

指導：澤岡詩野（公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団 研究部 主任研究員）

いいひと言が  
いつもいっぱい聞いて  
ココ大好きです！

ここからいつも  
元気を  
もらっています！

人生の先輩から  
学ぶことは  
たくさんあります！



**参加者が先生**  
**専門職が生徒です！**

## CONTENTS

「通いの場」だってみんな違ってみんないい！	2
魔法の声かけが効く！	4
3つの課題を長所に変える！	6
虚弱化しても、認知症になっても、障害者もみんな通える場にしましょう	10
もっともっと地域に小さなタネをまこう！	11
背中押すより、一緒に歩きましょう！	12





(横浜市元気づくりステーション日吉第7コーポ)

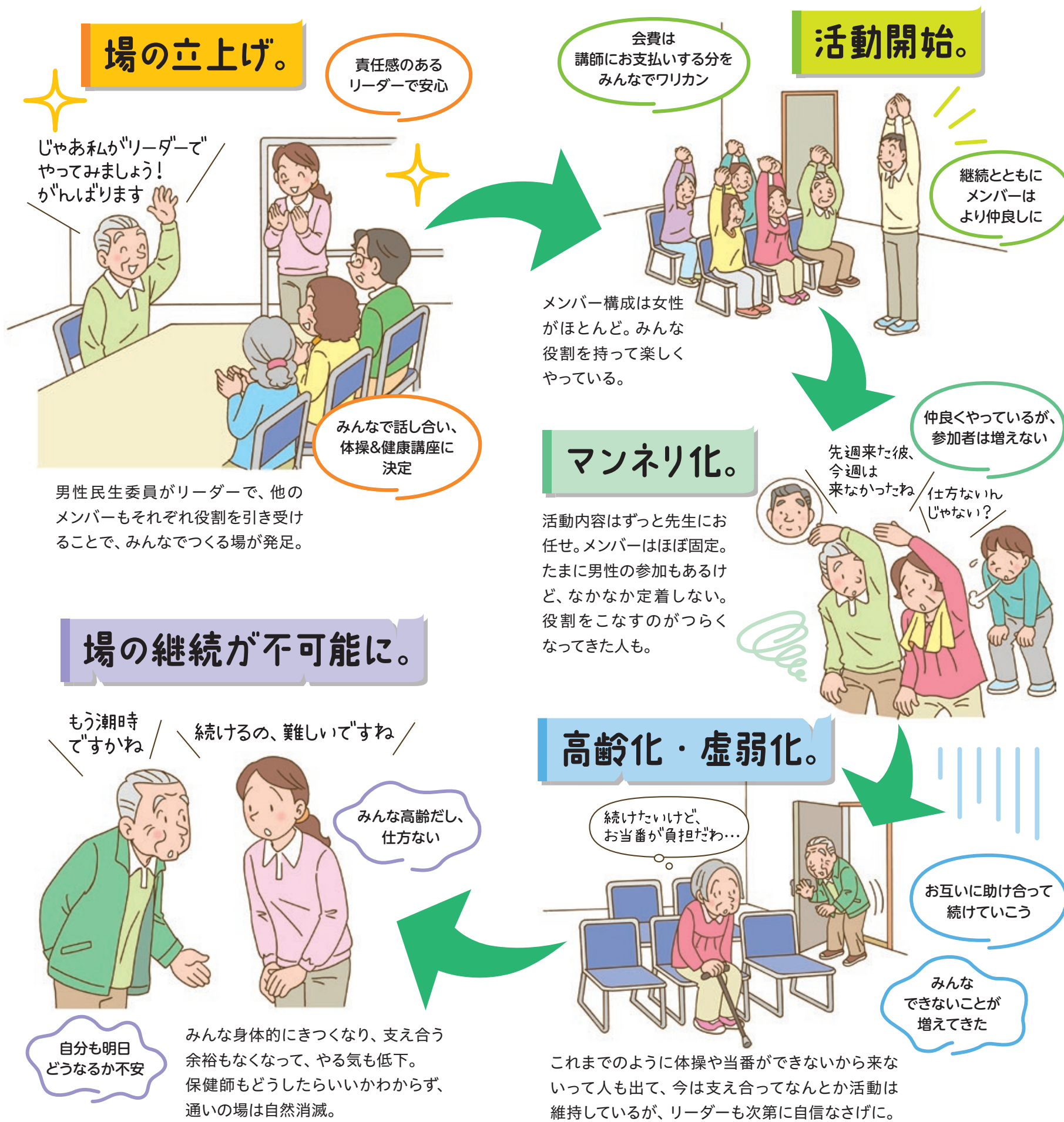
イスの上にラジカセをのせ、ラジオ体操の曲を流して、1人で始めた体操の時間。誘ったわけではないのに、自然と団地の人が加わって、これで顔見知りになるのが、今はみんな嬉しいとか。

## 「通いの場」だってみんな違ってみんないい!

通いの場は、「身近な地域で」「住民主体で」「誰でも参加でき」「みんなが元気になる」ような場にすることが求められています。その場には、一定の決まりやルールはありません。「みんな違ってみんないい」んです。

ほんの数人だって、来ている人が楽しくて、みんなで続けられれば成功です!

# 同じような問題を同じように悩んでいませんか？



## 場の継続とともに見えてくる3つの課題

### 高齡化

- 自身の高齡化・虚弱化や家族の介護などにより場に行けなくなる
- 身体機能、認知機能の低下により、いままでできていたことができなくなる

など

### 少人数化

- 参加者がなかなか増えない
- メンバーの固定化と、高齡化・虚弱化によるメンバーの減少

など

### メンバーや役割の偏り化

- 女性の比率が高く、男性が少ない、定着しない
- 役割分担が同じ人に固定され負担になる

など



# 魔法の声かけ が 効く!

## 自分たちの いいところ探し

「通い続けられる場」にするには、メンバーの今できることを探し出し、「できること」のすばらしさや大切さを、声に出してみんなで共有することが大切です。誰かが「こんなじゃ…」と書いていても、「これでいいじゃない。楽しいんだから!」という人がいれば、空気が急に元気になります。

リーダーやメンバーも含めた通いの場のみんなで声をかけ合える場にしたいですね



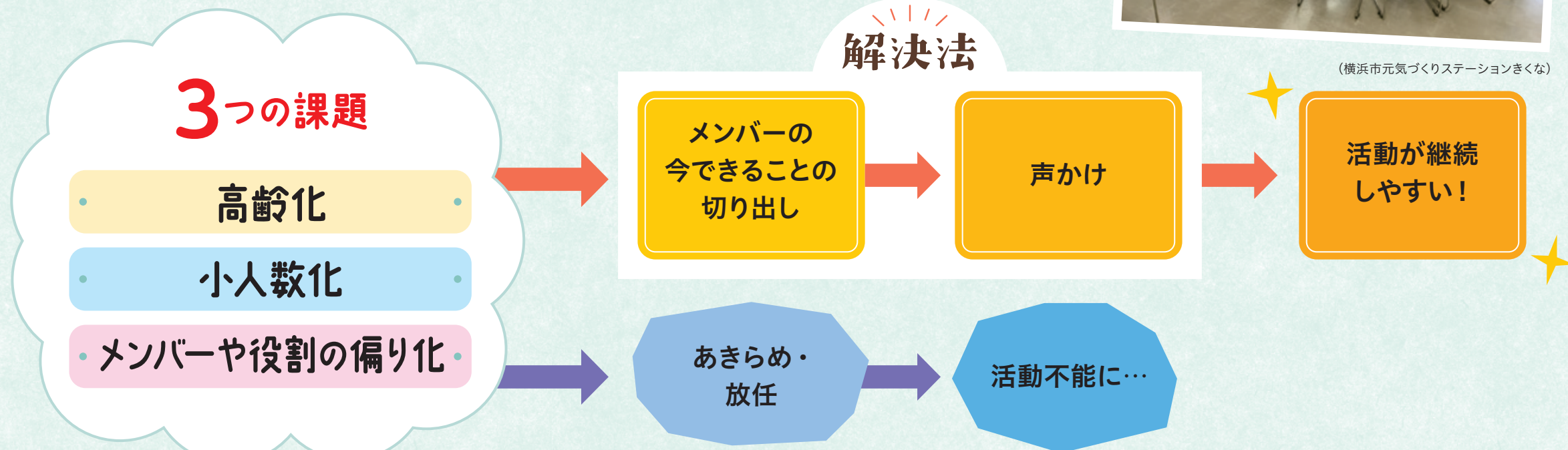
# 今できることを 切り出して みましょう

高齢になればなるほど、今までできていたことができないことになってしまい、気持ちまで消極的になりがちです。

できないことよりも、今メンバーができることを切り出して、それに対して効果的な声かけをすることで、場に安心感を生んだり、モチベーションを向上させる効果を生み、場が続きやすくなります。



(横浜市元気づくりステーションきくな)



## 声かけの3つのポイント

### 何を見て 声をかける?

場で見つけた『誰かのいいところ』です。



あら、イスを置いてくれるワ

みんなが気付かないようなちょっとしたことでOK!

### どのタイミングで 声をかける?

いいところを『見つけたとき』です。



ありがとうございます! みんなで座ってもいいですか?

見つけた「そのとき」がタイミング!

### どこに 声をかける?

通いの場にいる『みんな』です。



そのイスでみんなの靴の脱ぎ履きがとっても楽ね。その気づかいがここを優しい場にしてくれていますね!

あなたのおかげで腰が楽だよ

いいところを、その場で共有。場の活力が高まるきっかけに。



## 高齢化してもできること

### だんだん通って来られなくなるけど

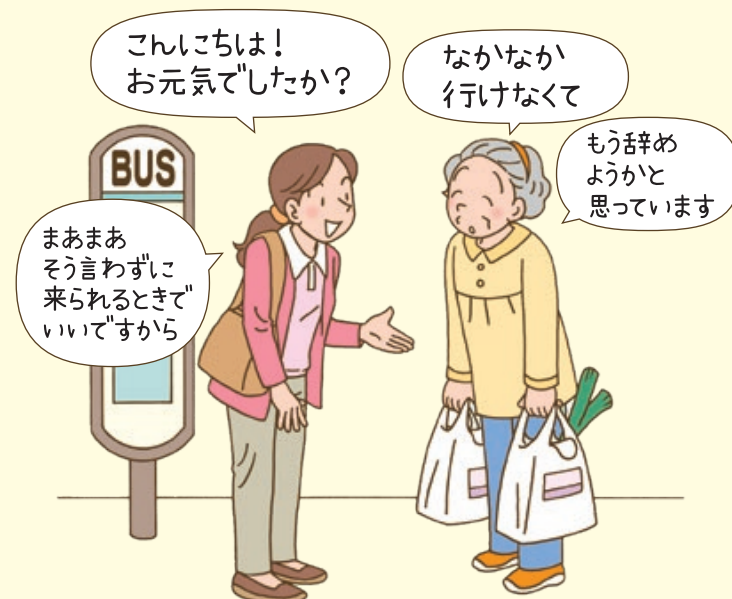
高齢になると、坂を上るのも大変といった身体的な虚弱化や、認知症になったなどの理由から通うことが大変になり、通いの場と疎遠になりがちです。また、本人の高齢化だけでなく、妻や夫の介護が必要になるなど、本人を取り巻く環境が原因で通えなくなる人も少なくありません。

#### 成功事例から学ぼう

#### 「いつでも戻って来られる場にした」

通いの場に来られなくなってしまった人に対して、道で会ったときに「いつでも来られるときでいいよ」と声かけをしたり、「今日出したお菓子を持ってきたの。あなたも会費払っているんだから」と自宅に届けたりしていました。

すると、その人が半年ぶりに通いの場に来てくれて、「すぐ帰るけどね」といいながらもみんなとお話して、お昼まで食べて帰っていきました。



#### 魔法の声かけ



- ★いつでも来られるときでいいよ
- ★〇〇さんが場にいると楽しいんですね
- ★また〇〇さんの得意の△△(できること)聞きたいですね

#### POINT

その人の負担にならない程度の声かけなどでほどよい距離感での関わりを維持しておくことで、疎遠になってしまった人も戻りやすい場にすることができます。大切なのは、友人未満、知り合い以上の仲間づくりです!

### できていたことができなくなるけど

身体機能の低下とともに、理解力、記憶力、言語力、判断能力など認知機能も低下しがちに。イスや机を並べるのも大変になるだけでなく、お金の管理や進行管理など運営がたづらなくなってきます。できないことが増えることで消極的になりやすく、参加へのモチベーションも低下してしまいます。

#### 成功事例から学ぼう

#### 「できないことは外部の力を活用した」

保健師さんに相談したら、「できることだけ自分たちでやって、できないことは外部の力を使ってやるのも自主的な活動ですよ」って、できないことをどこかに協力してもらえないか一緒に考えてくれました。

今は自治会にお願いして、最初と最後の10分だけ来てもらい、設営や会計を手伝ってもらって楽に続けています。



#### 魔法の声かけ



- ★自分たちでできないことは、賢いカバーの方法を一緒に考えましょう!
- ★〇〇さんが入れるお茶は本当においしいですね
- ★(できることに対して)〇〇ができるなんてすごいですよ

#### POINT

まずは場のリーダー・メンバーができることとできないことを把握し共有しましょう。できることを声に出して褒めることで本人や周りのモチベーションが上がります。体操ができない人が多くなったら、お茶会主体や、体操とお茶会の2グループに分けて、場のかたちを変えるのも効果的です。できないことは助っ人を見つける知恵で解決。大切なのは、できる方向に目を向けること。



## 少人数でもできること

### 心細くて不安になることもあるけれど

場が続いていくと高齢化・虚弱化により、参加者の減少は避けられません。比較的元気な人の負担が増えたり、できない人に合わせて活動内容が物足りなくなったり。固定メンバーで続けて、途中から参加しにくい雰囲気ができていることがあります。

#### 成功事例から学ぼう

### 「みんな知ってるラジオ体操をやってみた」

2ページで紹介した団地の一角で続いているケースは、初めは一人。でもそのうち曲が流れ始めると、何人か上の階から降りてきて、一緒にやるように。今では集会室でお茶もしています。

誰でもできるラジオ体操を開放的に楽しそうにやっていたら、みんなつられてやってきて、ときには大勢集まるようになった事例です。



#### 魔法の声かけ



- ★参加は自由ですよ!
- ★こんなバラバラな感じが自由でいいですね!

#### POINT

音楽が流れるとつい誘われる仕掛けが成功のもと。楽しい雰囲気をオープンに伝えられるのも特徴です。入退場自由の貼り紙とか排他的な雰囲気をつくらず参加しやすい場づくりも大切です。

## メンバーや役割の偏りには

### 女性が多く、男性が少なくても……

男性の場合、リーダーとして立上げから参加している場合を除き、自分から進んで通いの場に足を運ぶことはあまり多くはありません。メンバーが女性に偏りがちなだけでなく、役割分担がずっと同じ人に固定されると負担になります。

#### 成功事例から学ぼう

### 「はじめは付き添いで来てもらった」

夫は通いの場に興味ないようでしたが、あるとき、「いるだけでいいから」って一緒に来てもらいました。

初めはつまらなそうにしていたのですが、まわりの参加者の方がイスや机の片付けやその指示役を夫に任せたら、意外と張り切ってやっていました。

いつの間にか毎回参加するようになって、私よりも楽しんでいます。「片付け部長」なんて呼ばれてますが、まんざらではないみたいです。



#### 魔法の声かけ



- ★頼りになるわ!○○部長!
- ★○○さんが来てくれると、準備や後片付けが完璧ですね

#### POINT

男性は、役割を押し付けるのではなくお願いして、失礼のない程度に役職名で呼んだり、能力を褒めたりするなど、その人の気持ちに乗せてあげるようなコミュニケーションが効果的です。また、役割分担を喜んでくれているか、負担になっているのかを見てあげましょう。



虚弱化しても、認知症になっても、

障害者も **みんな通える場** にしましょう

専門職がサポートすること、自分たちでやったほうが楽しいことの区分けが必要です。

### まずは通って来るのに 困難なことを明確化

その場のリーダーやメンバーにただ受け入れを促すだけでは、一緒に継続して活動することは困難です。

まずは、その場のメンバーが認知症の人や障害のある人にとって困難なことを明確にすることで、メンバーだけではできないことがはっきり見えてくるはずですよ。

#### 車いすの人だったら？



症状が悪化したとき  
どうしたらいいかわか  
らないなあ

### メンバーと専門職で できることの役割分担を

場のバリアフリー化、認知症の人や障害のある人の介助、緊急時の対応など、対応が必要な点をまずメンバーで共有します。その上で、メンバーで手伝えることと、専門機関につなげる必要があることをみんなで話し合いながら確認し、専門職が外との連携をつくります。

こうすることで、互助力が育ち、チームワークの絆が育ちます。



助けてもらうことはたくさん。  
でもできることを仲間が引き出してくれて自信に変えてくれる。  
そんな場所は少ない！

もっと もっと

地域に小さな  
タネをまこう！



「通い続けられる場」にするためには、地域に存在を知ってもらうことも大切。

地域とのつながりが生まれ、通いの場が地域を安全で温かい場に盛り立てることに繋がります。

なんか  
気付いたら地元が  
広がったよね！



### こんなことも地域への小さなタネまき

#### いつもの ウォーキング

みんなでウォーキングがいつもの活動。場のリーダーは、ウォーキング中に道端のゴミが気になる。



#### ウォーキングを しながらゴミ拾い

リーダーの発案で、みんなでおそろいのジャケットを着て、いつものウォーキングのついでにゴミ拾いを開始。



#### 地域とつながり 地域も活性化

活動は徐々に大きく広がり、地域とのつながりや、助け合いのきっかけを生む。



#### 子どもたちからの あいさつと感謝

ゴミ拾いを始めて数日後、あるとき、下校中の子どもたちからの「ありがとう」が。活動メンバーの中に、地域とのつながり、地域貢献への喜びが生まれ、活動へのモチベーションに。

きれいにして  
くれて  
ありがとう





# 背中押すより、一緒に歩きましょう！

(澤岡詩野)

集う人や地元の数だけ多種多様な姿があるのが「通いの場」のいいところ。

しかし、長く続けていれば、高齢化したり、マンネリ化したり、

いろいろ出てくるのがフツーです。

そのときに、立上げた頃の姿に戻そうと、世話役や専門職が  
孤軍奮闘して、かえってみんな来にくくなってしまったところもあります。

こんなケースには、お疲れさまというのもつらい気持ちになります。

(本当に継続が大変なら、他の場につなげる方法もあります。)

その前にまず、今通っているメンバーを第一に、  
〇〇したいけど、こんなことがハードルになってきた…という  
心の声を言葉にしてもらいましょう。

世話役や専門職の手腕は、ここから。

自治体、社会福祉協議会、地域包括支援センターなどに  
小まめに顔を出している人ほど、助っ人を探してくるのが上手です。

日頃から、通いの場を囲むような第三の力とつながりながら、

「自分もココが大好き」になれるように、楽しみながら

伴走してみてください。人生の先輩たちから

学ぶ場、それが「通いの場」なら素敵です！



懐かしの歌をテーマに、合唱したり得意のハーモニカを吹いてくれる人も。あの頃何してた?か思い出話に花を咲かせるのも立派な脳トレです。  
(横浜市元気づくりステーションわくわく脳サロン)



「みんなで場づくり」がポリシー。女子校の放課後みたいなノリでみんなワイワイ楽しんでいます。  
(横浜市元気づくりステーションきくな)



リズム体操+αの活動として、折り紙やはやりの手芸などみんなで得意なことを持ち寄って取り組んでいます。  
(横浜市元気づくりステーションはつらつ体操教室)

企画・発行／公益財団法人 ダイア高齢社会研究財団  
制作／株式会社 社会保険出版社  
問い合わせ／公益財団法人 ダイア高齢社会研究財団  
〒160-0022 東京都新宿区新宿一丁目34番5号  
VERDE VISTA 新宿御苑3階  
TEL: 03-5919-1631

※公益財団法人 長寿科学振興財団 (The Japan Foundation For Aging And Health) の  
助成によって得られた研究結果をもとに作成しています。

無断転載・複製を禁ず