

# 住民が豊かな人生を送るための 「居場所」づくりとは？ ～これからの「地域」「つながり」「ボランティア」の意味～



(公財)ダイヤ高齢社会研究財団  
澤岡詩野  
sawaoka@dia.or.jp

虐待, 熟年離婚  
孤立死, 軽犯罪の増加,  
地域崩壊...

# 人生100年時代 『長寿命化』がもたらしたこと

表2 平均寿命の年次推移

(単位: 年)

| 和暦    | 男     | 女     | 男女差  |
|-------|-------|-------|------|
| 昭和22年 | 50.06 | 53.96 | 3.90 |
| 25-27 | 59.57 | 62.97 | 3.40 |
| 30    | 63.60 | 67.75 | 4.15 |
| 35    | 65.32 | 70.19 | 4.87 |
| 40    | 67.74 | 72.92 | 5.18 |
| 45    | 69.31 | 74.66 | 5.35 |
| 50    | 71.73 | 76.89 | 5.16 |
| 55    | 73.35 | 78.76 | 5.41 |
| 60    | 74.78 | 80.48 | 5.70 |
| 平成2   | 75.92 | 81.90 | 5.98 |
| 7     | 76.38 | 82.85 | 6.47 |
| 12    | 77.72 | 84.60 | 6.88 |
| 13    | 78.07 | 84.93 | 6.86 |
| 14    | 78.32 | 85.23 | 6.91 |
| 15    | 78.36 | 85.33 | 6.97 |
| 16    | 78.64 | 85.59 | 6.95 |
| 17    | 78.56 | 85.52 | 6.96 |
| 18    | 79.00 | 85.81 | 6.81 |
| 19    | 79.19 | 85.99 | 6.80 |
| 20    | 79.29 | 86.05 | 6.76 |
| 21    | 79.59 | 86.44 | 6.85 |
| 22    | 79.55 | 86.30 | 6.75 |
| 23    | 79.44 | 85.90 | 6.46 |

1950年⇒1970年⇒2016年

⇒2060年

男性:

59.6歳⇒69.3歳⇒80.98歳

⇒84.2歳

女性:

62.9歳⇒74.7歳⇒87.14歳

⇒90.9歳

1970年代:  
多くの企業で55歳定年制

近年:  
多くの企業で60歳定年制

現在:  
国が65歳までの定年延長を  
推進

# 住み慣れた家で死にたいは、 「わがまま?」or「自分らしさの追及?」



都内一人暮らしA氏(80代, 男性, 自立, 40年居住):

- ・配偶者を無くし, ほとんど外部との接触を持たずに, 一日中家でテレビを観ている
- ・家事の経験も殆ど無いので, 栄養状態, 衛生状態など不安
- ・火の管理, ゴミ出しなど, 近隣から区に苦情
- ・物忘れ(初期の認知症)の症状が出てきている

近所の人を訪ねていってもドアを開けない

- 地域では「頑固爺さん」「ごみ屋敷」と**問題視**されている

福祉事務所職員や民生委員などが同居や施設への

入居を進めるが**拒否**

困った時だけ  
の共助・公助  
その前に  
「自助」

A氏の主張「自立して一人生きるのは自由, 孤独ではない」

➡ 自立の為のセーフティネットワークへの危機意識が希薄

# あなたの「隣にもいる」、A氏

## ■「閉じこもり」:

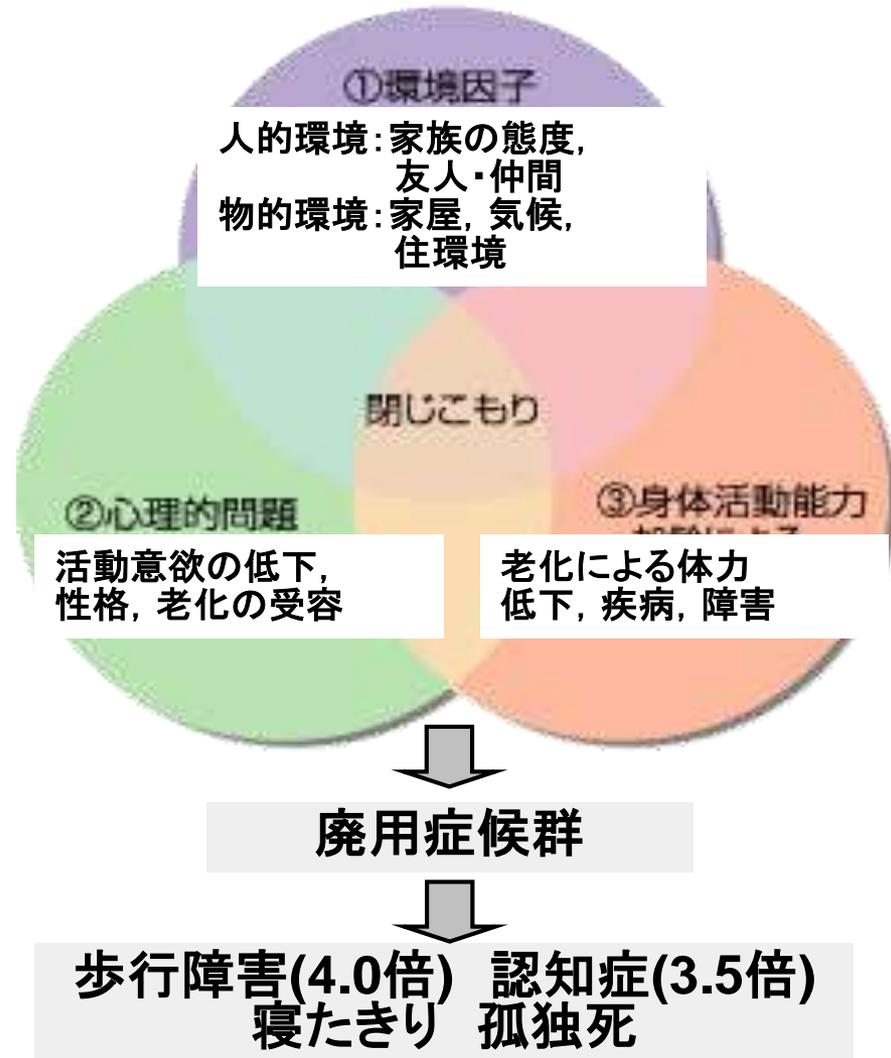
家の外から出られるにも関わらず、  
普段の外出(隣近所への行く、  
通院, 買い物などを含む)頻度が

### **「週1回未満」**

- 65歳以上で10~15%  
(70歳以上だと20%)
- 地域差は無い(雪国も同じ)

## ■閉じこもりの特徴:

- 体操・運動を殆どしない
- 自己効力感が低い
- 独居期間が長い
- **集団活動に参加しない**
- **近所と付き合わない**



# 高齢層にも増えるツナガリを「拒否」する人…

75歳をこえてひとり暮らし=ある程度は元気でも虚弱化, 不安は沢山

|                     | 男性    | 女性    |
|---------------------|-------|-------|
| 子ども・行き来のある兄弟親戚がいない  | 10.8% | 4.1%  |
| 近隣に用事・手伝いを頼める人がいない  | 74.3% | 59.9% |
| 近所付き合いは煩わしい         | 31.5% | 24.4% |
| 災害などの非常時には助けて欲しい    | 60.3% | 63.0% |
| 1日誰とも言葉を交わさない       | 13.5% | 10.7% |
| 外出頻度が週1~2回以下        | 18.1% | 14.6% |
| 介護保険の認定を受けている       | 21.6% | 29.7% |
| 抑うつ傾向にある(うつ病になりやすい) | 54.2% | 50.4% |
| 1年間の収入が150万円未満      | 12.5% | 15.8% |

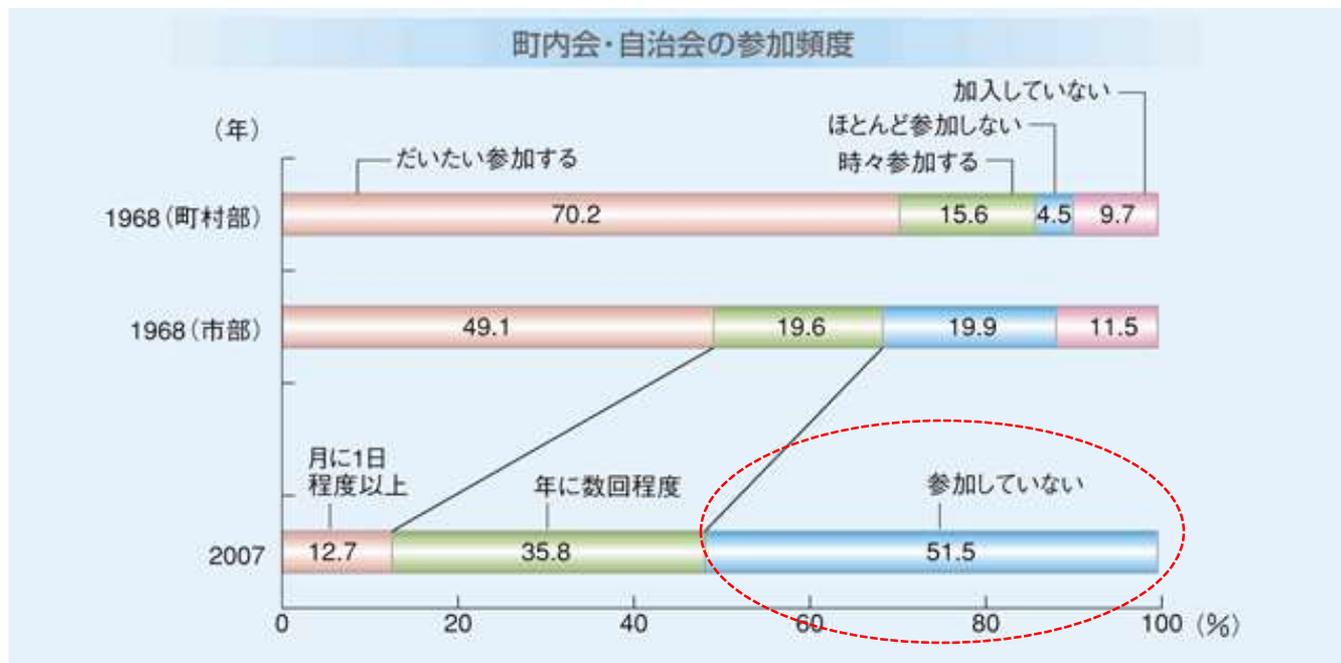
孤立と自立は違う!

介護保険の認定, 生活保護の対象= 誰かにつながっている

- ・地域から孤立してしまうのは**高齢, 男性**が多い(孤独死も…)
- ・一人で**複数の問題を抱えている**場合が多い

# 地域の底力，町内会・自治会活動の今

- 町内化・自治会の加入率は減少傾向にあるものの、大きな変動はない
- 参加頻度をみると、「参加していない」人が顕著に増加している



平成19年版 国民生活白書

# 「ゆるやかな参加」が創り出す地域への意識

横浜市在住の一般高齢者を対象にしたアンケート調査から

- 町会・自治会活動への参加状況は
  - 「月数回以上」11.9%
  - 「年に数回程度」28.8%
  - 「参加していない」59.3%

- 活動に「全く参加していない人」より「年に数回程度でも参加している人」の方が

- 「定住意識」
- 「非常時の助け合い」
- 「ふだんの支えあい」

地域に対する意識が高い



「年に数回程度」の参加とは？  
お祭り：花火の祭典  
防災訓練：市民消防隊(の見学)

課題：年数回程度の人を増やす事  
そこから、どうつなげていくか？

# 「ツナガル」ことの本当の意味

- 高齢期の社会活動(家庭外での対人活動)は、健康, 生きがい  
形成や幸福な老い等に寄与
- 特に、生産的な活動に関わることに、肯定的な効果
- 趣味や遊びに関する活動が最も多い
  - 男性はついで、仕事関係や同窓会に限定  
(=地域社会からの孤立予備群)
  - 女性は学習や町会・自治会など多様
- 新たな仲間, 知合いと出会える「居場所」
  - 「仲間」「知り合い」とは、悩みの相談はしないが、  
いれば心地よく、その場を「居場所」と感じることができる
  - 縮小するつながりを補完する, 重要な存在

「居心地が良い」  
「役に立っている」  
といった感情を  
伴う空間, 時間,  
人間関係

# ツナガりに 「出番」をもつことの本当の意味

## 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
- 高齢者を自立した, 様々な生産的な活動に寄与する存在と位置付けた
- 生産的活動とは, **支払いのない, 家族や地域に対するボランティアの活動**も含む
  - ➔自宅周辺のゴミ拾い, サークルでのお茶出しも含む

|          | 抑うつ傾向 |    | 自尊感情 |    |
|----------|-------|----|------|----|
|          | 男性    | 女性 | 男性   | 女性 |
| 有償労働     | ↓↓    |    |      | ↑↑ |
| ボランティア活動 | ↓     |    | ↑    | ↑↑ |
| 家庭内無償労働  | ↓     |    |      | ↑  |

出典) Sugihara, et al. (2007)、杉原 (2005)

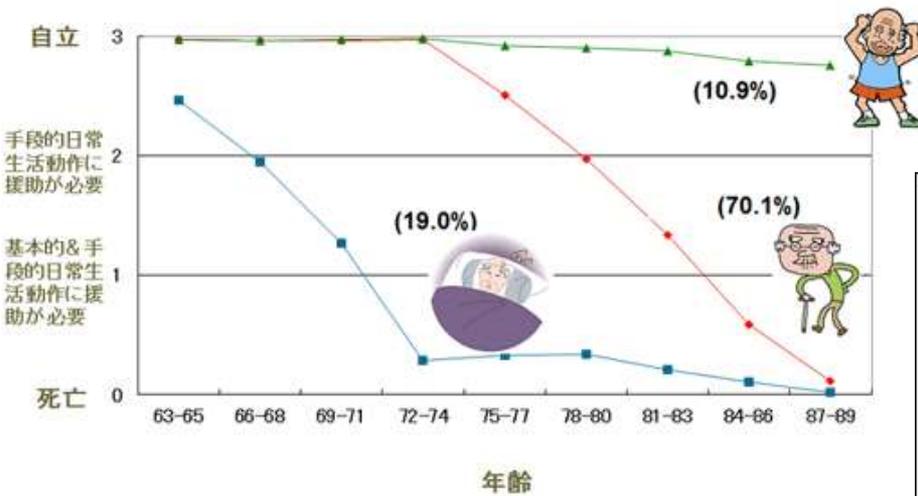
## ボランティア活動:

- 死亡や身体機能低下のリスクを軽減
- 抑うつ気分の抑制, 健康度自己評価, 生活満足度, 幸福感  
自尊感情の維持向上

# 意外と長い「虚弱化(フレイル)」の時間

自立度の変化パターン  
—全国高齢者20年の追跡調査—

男性

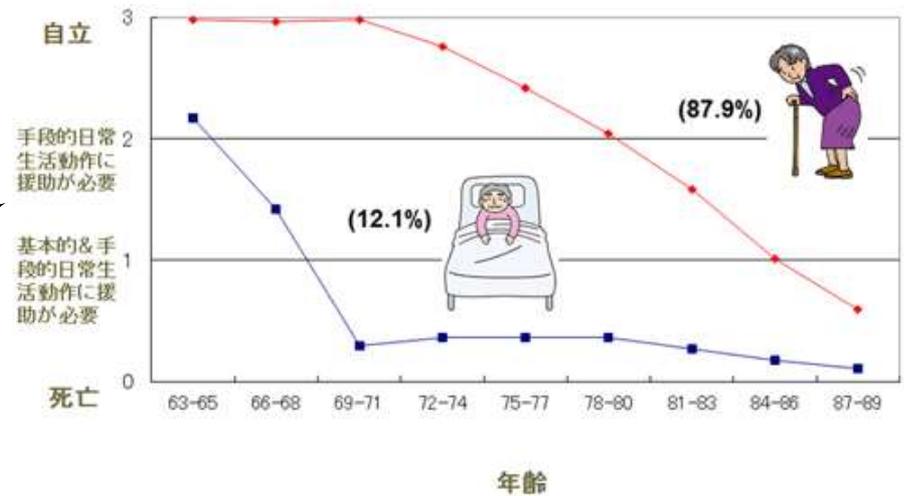


出典) 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想『科学』岩波書店, 2010

女性の方が長寿,  
長い時間をかけて  
低下していく

自立度の変化パターン  
—全国高齢者20年の追跡調査—

女性



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

男女ともに後期高齢期  
前位から低下が顕著  
要介護の割合, 前期は  
3.0%, 後期は23.0%

# 本当にプロダクティブなのは 「できること」を「楽しく」「長く続ける」こと

- 高齢者施設でボランティアとして活動するAさん(男性70代):  
「退職してなにかしたいなと思って、近所の方が職員をしていて、  
なにかありませんかと聞いたらどうぞということで楽しく6年間」
- 障がい者施設でボランティアとして活動するBさん(男性70代):  
「散歩ならと思って週に1回3時間だけ. あと小さいころに川で泳で  
いたから、去年はプール(入所者のプール)も手伝ったり。」
- 障がい者としてサービスを受けるBさん(女性・80代):  
「サービスを受ける側と与える側の境界線は曖昧がいい. ボランテ  
ィアとして活動する, 活動する為に色々とやるのがリハビリ。」
- 在宅でサービスを受けるCさん(女性・80代):  
「かつては外出支援をしていたが、寝たきりになった今は季節の  
手紙を書くのを手伝っている. 人は最後までできることがあると思う」

# 人生100年を考える為の 3つの「居場所」

「The Great Good Place」(1989 Ray Oldenburg)

第一「家」および第二「学校・職場」の重要性は、全ての国・都市で十分に認識されており、整備も進んでいる。

第三の居場所の必要性とあり方は国によって大きな差がある。アメリカは西欧の歴史ある都市と比べ、第三の居場所が劣っており、これがアメリカの都市の魅力の弱点。

第一の居場所「家庭」 親, 兄弟・姉妹, 配偶者, 子どもなど

第二の居場所「学校, 職場」 同級生, 同僚, 上司, 部下など

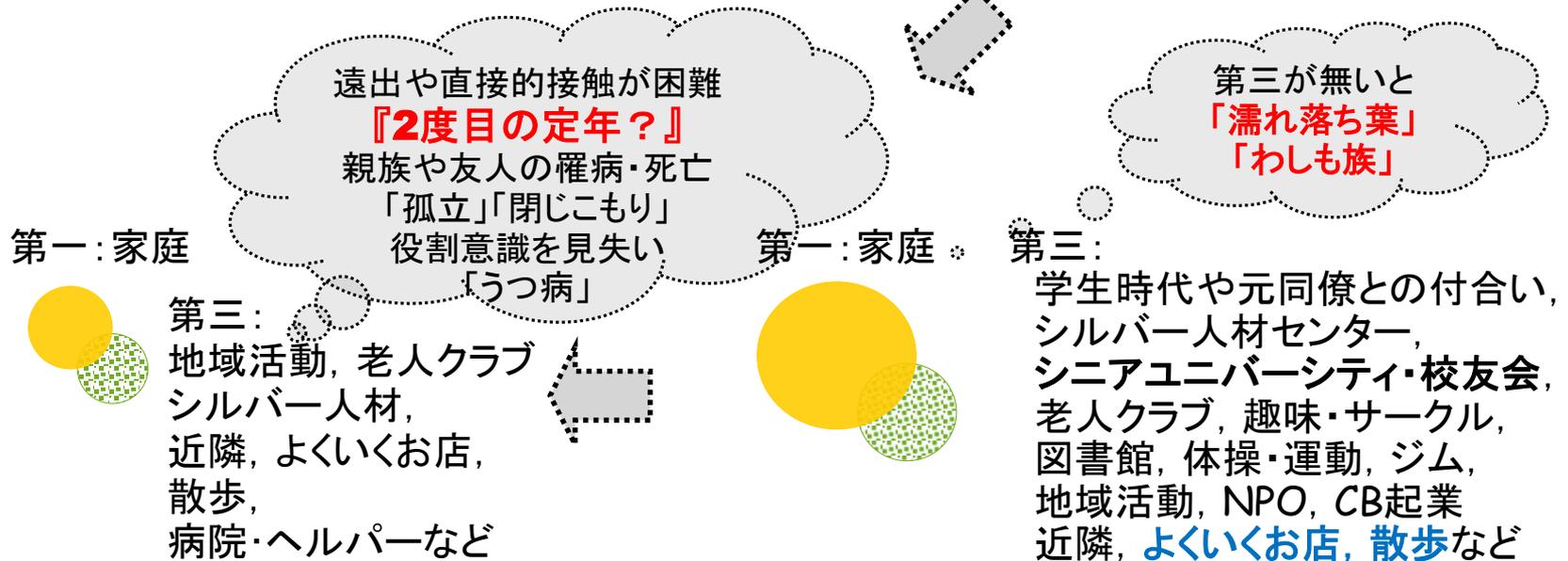
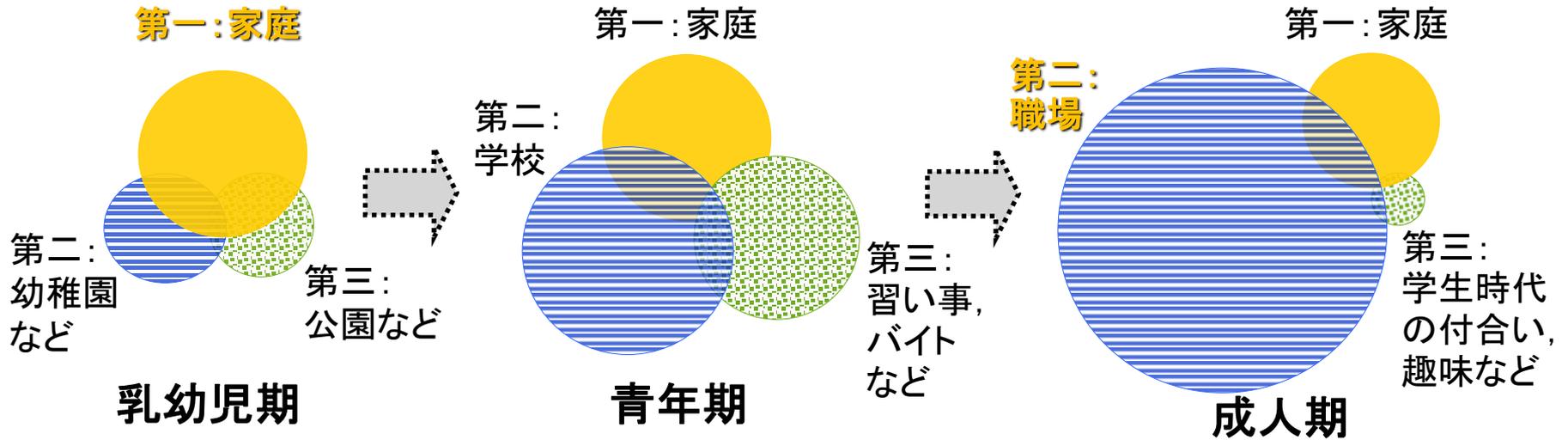
第三の居場所「趣味, 社会活動」 友人, 仲間, 知り合いなど

「第三の居場所」とは...

居心地が良い, 新たな刺激を受ける, 楽しい, やりがいがある, 役立っている, 仲間がいる等, 個々の価値観が最も反映される場



# 「居場所」の移り変り: 企業退職者



後期高齢期: 身体機能低下

前期高齢期: 自立

# 「居場所」の移り変り: 専業主婦

第一: 家庭

第一: 家庭

第一: 家庭

第二: 幼稚園  
など

第二: 学校

第二: 職場

第三: 公園など

第三: 習い事,  
バイト  
など

第三: 学生時代の  
付き合い,  
趣味など

乳幼児期

青年期

成人期: 就職

遠出や直接的接触が困難  
『2度目の居場所喪失?』  
親族や友人の罹病・死亡  
「孤立」「閉じこもり」  
役割意識を見失い  
「うつ病」

第三が無いと  
「空の巣症候群」

社会と没交渉  
育児ノイローゼ

第一: 家庭

第一: 家庭

第一: 家庭

第三:  
地域活動,  
老人クラブ,  
シルバー人材,  
近隣, よくいくお店,  
病院・ヘルパーなど

第三:  
学生時代の付き合い,  
シルバー人材センター,  
シニアユニバーシティ・  
校友会, 老人クラブ  
趣味・サークル,  
体操・運動, ジム  
地域活動, NPO, CB起業  
近隣, よくいくお店, 散歩  
図書館など

第三:  
PTAや子ども会  
などの子どもを  
介したつながり,  
学生時代の  
付き合い,  
趣味など

後期高齢期  
: 身体機能低下

成人期  
: 子どもが成人

成人期  
: 子どもが未成年

# 塾+自分ゴト+終の棲家 都市の陸の孤島「ドリームハイツ」



- 築42年の分譲集合住宅(市営・県営が混在)
- 人口5千人弱, 一人暮らし550名
- **高齢化率45%強(うち後期高齢者19%強)**
- 陸の孤島と呼ばれ, 子育ての支え合いからはじまり, 今まで必要なものを住民が力を併せて創り出してきた歴史をもつ
  - 住民が主体となって, 子育て支援や学童から, 訪問介護, 見守り, 地域給食など, ニーズに応じたサービスを創り上げてきた
  - その中核となっているのがNPO法人「夢～みん」
  - 近年, 活動する住民の高齢化・弱体化が進み, 地域給食を止めたり限られたメンバーでの支えあいが困難になりつつある
  - それに逆行して, 介護保険改定などの動きから, 自治体からの期待は高まる一方

限界集落化していくなかで, まだ今だからこそできる

**新たな支えあいの仕組み創りへの挑戦**

# 70才からの未来塾

豊かな高齢期から終末期を考える

第1回「英・蘭・日から学ぶ

最後まで錆びない生き方」

**日時** 5月23日(土)

**場所** 市ハイツ集会所

**時間** 14時～16時

**参加費** 1回300円(6回で1500円)

**講師** 澤岡詩野氏

ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員  
専門は老年社会学、研究テーマは高齢期の緩やかな  
つながりや社会活動のあり方など。



人生100年時代と言われる中、最後まで生き生きと過ごすために、健康とお金があれば・・・本当にそうでしょうか。海外や日本で多くの現場を見て、研究をしてこられたご経験を、分かりやすく楽しく話していただきます。きっと何かが変わることと思います。

次回以降の講座予定(会場は県ハイツ集会所)

|     | 日時        | 講師     | 講座内容                 |
|-----|-----------|--------|----------------------|
| 第2回 | 6月13日(土)  | 若杉純一氏  | 医療から見た幸せな終末期とは       |
| 第3回 | 7月25日(土)  | 三上亜矢子氏 | 在宅での安心な暮らしを応援します     |
| 第4回 | 8月29日(土)  | 我妻正子氏  | 日常から終末までの医療・介護との関わり方 |
| 第5回 | 9月12日(土)  | 内海壽子氏  | 最期はどこで迎えたいですか        |
| 第6回 | 10月31日(土) | 澤岡詩野氏  | 講座を振り返って             |

●申込み方法：FAX又は電話でお申し込みください。

●申込み・問合せ先：コミュニケーション 夢みん (TEL/FAX 853-0480)

<この企画は横浜社会福祉協議会の助成を受けて実施しています>

目的：自分らしい豊かな高齢期から  
終末期を考える！

→主体的に自分の老いを住民皆が  
考え、健康・予防、「自助」としての  
『地域のつながり』を考える

ターゲット：これまで地域との関わり  
の薄い高齢住民、特に高齢者  
のみ世帯  
急速に後期高齢化の進むなか  
地域の中心的な役割を期待  
される70歳代

参加者：50名前後

ドリームハイツ住民が9割  
7割弱が既になんらかの活動に  
関わる中高齢者  
残り3割がそれまで関わって  
いない男性

# 地域がつながる おおた高齢者見守りネットワーク「みま～も」

■地域住民，商店，サービス事業所，医療機関など様々な人たちによる見守り，支えあいにより，高齢者が安心して暮らし続けられる地域づくりをめざして平成20年5月にスタート

■運営は牧田総合病院が運営する地域包括支援センター



・地域づくりセミナー開催

医療，介護，いきがい，災害など多様なテーマで毎回100名程度の地域のアクティブシニアが参加  
ネットワーク会員事業者などが運営補助

・高齢者み守りキーホルダー(平成24年から区の施策に)  
外出先で倒れたり，徘徊などの際に本人確認ができる

・みま～もステーション 商店街と共同で行うサロン事業  
歴史，パソコン教室などの講座，レストラン，喫茶

・公園の管理委託 児童公園を多世代交流の場に  
高齢者有志が管理ボランティア，体操，ウォーキング講座

お客さんをつくらない  
全ての人に  
「居場所」と  
「出番」を

# 受け手でもあり担い手にもなれる！ 「公園ボランティア」「ミマモリ食堂」

## ■荒れ果てた「公園」を自らの手で 皆が集う居場所に

- 忘れられた荒れ果てた公園
- 健康器具が入り、皆の集う場に
- 自分たちの居場所は自分たちで綺麗に！
- お祭りや野菜作りの達人を中心にした農園  
(子ども達との交流)



## ■味はもちろん、接客が自慢 「元気なあさんのミマモリ食堂」

- 始まりは「みま～もレストラン」  
栄養士さんから学びながら、皆で楽しく会食
- そこに集う腕自慢、喋り自慢のかあさん達が  
立ち上がり、金曜日限定で食堂を開設

➡見守られる側でもあり、担い手でもある

**「元気なあさんのミマモリ(みま～も)食堂」**  
～いつでも・誰でも気軽に集い  
笑顔になれる場所～

元気なあさんたちとおしゃべりをしながら、楽しい時間を  
過ごしませんか。気軽に立ち寄れて、何げないおしゃべり、  
ゆっくりと過ごしてもらえて、心がほっこりできる...  
そんな場所です。ぜひ一度お立ち寄り下さい。

◆日時: 毎週金曜日 11:00～13:00  
(ラストオーダー12:30)

◆場所: アキナイ山王亭  
(柳本通り商店街 カドヤ食品3軒隣)

◆1食500円 限定20食の提供となります。



### 本日のメニュー

- ・おにぎり (ゆかりご飯)
- ・白身魚のあんかけ
- ・アスパラの梅肉和え
- ・なすのお味噌汁

# 地元+手仕事+プチ就労 「BABAラボ」



## ■誕生のきっかけ:

「お母さん」から「おばあちゃん(BABA)」になったときに、生まれ孫を抱っこするために、腕の力や腰が弱くなった高齢者でも使えるような抱っこ補助グッズを手作りのことから...

- ➡「おばあちゃん(おじいちゃん)が使える孫育てグッズを色々と企画したら楽しいかも？」
- ➡「グッズを地元のおばあちゃんたちで作って売って仕事にするのはどうだろう？」
- ➡そんなことから「BABAラボ」がスタート！

## ■地元で多世代が交流でき、役割が得られる場づくり

:地方には農業など、年をとっても活躍できる仕事があるけれど、都市部には、そんな職業はほとんどない

# 多世代，多様な関わり方が可能！ 「職場」と「茶の間」の間

## ■ 100歳まで働けるものづくりの職場を目指して！

➡工房には，赤ちゃんから84歳までが集い，  
**できる事をできるペース**で長く，楽しく続けている



何歳でも  
できること  
がある！  
これを柔軟  
に続ける  
ことが大事  
！！

- 赤ちゃんや幼児：

商品開発の素材，売り出す際のモデル  
おばあちゃんたちの生きがいとして活躍  
(お母さんは遠慮せずに安心して働ける)

- 84歳の女性(ラボのマスコット)：

手仕事も大変になってきたなかで，  
商品のタグ付けを少しだけ  
あとは赤ちゃんや子どもに目配り  
しながらお喋り(だから健康に気を付け明日も通ってくる)



つながりは  
自分の為に

# ゆるやか+多世代+百人力 「荻窪家族プロジェクト」

- 犬も子どもも高齢者も誰もが行き交う住処を作りたい
  - 想いを実現する方法を模索しつつ市民大学や講座を受講
  - 多様な出会いと刺激, 役所とのコネクション
  - 構想10年, 「多世代」「地域開放」をキーワードにした集合住宅に

- 「ここに住むことで百人力を付けると同時に, 誰かの百人力の100分の1になれる」そんな住まい方が実現できる住宅



地域開放スペースでは, 子育てから地域ブランド創出, ICT, 暮らしの保健室まで多様な主体が集う

1階の1/3以上を占める地域開放スペースには, 集会室, ラウンジ, アトリエがあり, 居場所づくりを目指す  
➡ここに住めば地域とつながれる!  
➡子育て支援など, 個々の興味に応じて役割を見つけることもできる  
➡「荻窪 暮らしの保健室」で生き方を選び取ることができる

# ゆるやかに地域とつながる 「隣人祭り」「荻窪暮らしの保健室」

## ■「隣人祭り」の開催

- 猛暑のパリで孤独死が増え，アパートの中庭で近所が顔見知りになるための食事会を開催
- 荻窪で食事会はハードルが高い...  
ふらっと立ち寄れて，出会える切口とは？
  - ➔物々交換で，欲しい物+αのゆるやかな出会いが生まれる「わらしべ長者」式の隣人祭り



## ■気軽に相談できる「荻窪暮らしの保健室」の開設

- 専門家が常駐し，元気なうちから気軽におしゃべりや相談できる場がない
- 本家「暮らしの保健室」ではなく，荻窪の地域にあった形で運営
  - ➔ゆるやかにつながれる居場所



# 豊かに年を重ねる為の「百人力」が得られ、 誰かの「百分の1」になれる住まい方

## ■住人Aさん(女性女性80代)

- 夫と死別後に施設ではない住まいを探して入居
- 朝の声かけなど日常的に周囲が気遣い生活
- 骨折や病気の際はヘルパーに加え、オーナーをはじめとした周囲からの手助けを受け生活
- 花壇の植物を育てる、座布団の衣替えなど担当

➡日常からつながりがあることで「助けられ上手」に



## ■保健室の常連Bさん(女性70代後半)

- 近所に住み、心配事を相談に保健室に
- 一人暮らしの療養中の女性に保健室を紹介し誘い出したり、友人・知人に情報をシェア
- 別に開催しているお茶会では、準備や始めての人のフォローなど自分から担っている

➡「受け手」としての関わりから「担い手」にもなっている



# 自助・互助，ボランティアと言うけれど， 少しばかり「重過ぎる」…？

- 「地域」ではなく「徒歩圏・自転車圏」  
→「最後まで残る範囲」が本当に意味のある地域
- 柔軟にやれることを続けることが「プロダクティブ」  
→支援する側と支援される側の境界線は「曖昧」が良い
- 自助，ボランティアや地域貢献などと言われると重い  
→特に団塊世代以降の価値観は「ストイック」ではなく「マイペース」(⇔滅私奉公を追い求める80代)
- ゼロよりも「ゆるやか」でもつながりがあれば上出来  
→最初は「あいさつができる人」を3人作ることから  
→コンビニのイトイン，ジムなど民間と連携して仕掛ける

- 
- ・行政の仕事は，異なる地域観やボランティア観を認め，価値観の変化に応じた多様な場創りを促すこと
  - ・出てこない人に新たな場創りをしても限界があり，既にもつ場に出向くことも大切 →26, 27枚目参照

# 多様な「居場所」と「居場所」が 縦横無尽につながったのが終の棲家『地域』

長寿命化に向き合う為には、

- 異なる距離感や心地よさを反映した、多種多様な「居場所」を周囲に増やすこと
- 個々が、**自転車圏・徒歩圏**に居場所と出番をもつこと
  - ➡まずは自分が、会えばあいさつする位の「ゆるやか」なつながりを増やすことから
  - ➡次に、自分が「楽しい」「嬉しい」と感じられる、長く続けられる役割(出番)をみつけること

改めて居場所を考える際の視点：  
皆さんが元気、笑顔になれるのはどんな居場所？  
誰かに創ってあげたい居場所とは？  
大人として、次世代にのこしたい居場所は？



# 「すでにある場」に出向いていく

## ■イオン西葛西店

- ・G・Gモール(シニアを意識した最上階フロア)  
シニア受けを考えた品ぞろえの書店を中心に、健康、趣味など多様な店舗や空間で構成
  - ・毎朝のラジオ体操に200円もーニングに、フロアの床にキロ表示があり、ウォーキングにだけ通う近所のシニアも多々
- ➡行政の仕掛けには出てこない人の生活の一部となっている

## ■江戸川区健康サポートセンター

- ・イベントコーナーで健康講座を開催し、減塩をPR
  - ・タイアップで食料品フロアなどにイオンが減塩コーナーを設置し、素敵なポップもつけ、働きかけ
- ➡お互いに得意を出し合い、ウィン・ウインの関係性が大事  
役所は民間が得意なワクワクな場づくりを後方支援する  
その際に「公平性云々」はいらない、大事なものは役所が誘いだせない層を引っ張り出せる能力をもつ主体であるか否か

# 海外調査から

## ■コーディネーターの存在

各地域に支部をもつ英国最大の高齢者関連団体「AgeUK」

- 「排除」しない, 「統合」をミッションとしている

- 政府や自治体委託で孤立防止や見守りデイサービスセンターの運営など

- 常勤のスタッフが, 高齢のボランティアを組織してサービスを提供

➡ 地域からボランティアを集め研修を行い, 事業の運営にもあたるコーディネーターは, スタッフの中から, 適任者(性格, もとにキャリアコンサルなど)を選び出して育成している  
**講座などで育成できるものではない!**

## ■価値観の変容を周知するのと重みづけ

- エリザベス女王が, **長く**ボランティアをしていた市民をお茶会に

- **市長が**退職者すべてに招待状を出し会を開催して, その場でボランティアに勧誘(オランダのライデン市)