特集／ご近所で助け合い、地域を守る

ここで、ともに。

農業などの第一次産業を中心とした社会であった時代、「お互いさま」の心で住民同士が助け合い、暮らしが支えられていた。しかし近年、少子高齢化や人口減少、生活様式の変化などが要因となり、住民同士が交流する機会が減少している。

その中で、地域のつながりを深めようと活動する人たちもいる。8月5日、橋谷地区公民館で開催された熱気球体験会もそのひとつ。

今月は、地域でさまざまな活動を行う人たちにスポットを当て、「地域住民同士のつながり」を特集する。

Interview インタビュー
熱気球体験会発案者に聞く

橋谷地区公民館長
橋谷 純郎 さん

地上 20 メートルからの地元の景色
時代に応じたイベントで地域の絆を深める

インパクトのあるイベントで地域の人たちを集めて、地域の絆を深めたいと以前から思っていました。そんな時、テレビで流れた気球体験会の様子を見て、これだと思い決心。地域の協力もあり約 100 人が参加しました。中には、気球が見えたからと、遠くから駆けつけてくれる人までいて大盛況。地上 20 メートルから見る地元の風景を楽しんでもらえたかなと思っています。どの地区でも同じだと思いますが、高齢化などで地域行事が減り住民同士が交流する機会が減っています。少しでも地域の人が楽しめるよう、これからも時代に応じたイベントを開催したいと思います。

対応困難な課題が増加 今注目の「地域の力」

近年、全国的に少子高齢化や核家族化などが進み、ライフスタイルが大きく変化しています。それに伴い、高齢者や障がい者、子どもなど公的機関のそれぞれの支援体制の整備は進んでいます。しかし、その一方で個人や世帯が持つ課題は複雑化しており、既存の公的制度だけでは対応が難しいケースも増加しています。

そこで、今注目されているのが、厚生労働省が提唱している「地域共生社会」などに代表される「地域の力」です。公的制度だけでは解決できない課題を、地域の力で解消したり、公的機関と連携しながら解決を目指すことが重要視されています。

つながり希薄化するが活動に意欲的な一面も

昨今、人口減少や核家族化などさまざまな要因が複雑に絡み合い、人と人とのつながりが希薄化しつつあります。それは、市でも例外ではありません。

しかし、今年3月に市が策定した高齢者保健福祉計画でのアンケート調査によると、地域活動の場があれば参加してもよいと回答した人は、全体の約60パーセントという結果に（左表参照）。このことからも分かるように、地域内でのつながりを持ちたいと考えている人は決して少なくありません。

今月号では、これからも住み慣れたな地域で暮らし続けるために、私たちが今できることは何かを考えてみます。

表）地域活動に関する意識調査

Q 地域活動の場があれば、参加者として参加したいか？	
是非参加したい	9.7 パーセント
参加してもよい	47.6 パーセント
参加したくない	34.2 パーセント
無回答	8.5 パーセント

出典／小林市高齢者保健福祉計画

Topic 山下トシさんの体験談

地域の絆で守られた命

誰しも、住み慣れた地域で自分らしく、そして楽しく暮らしたいと思うもの。
細野に住む山下トシさんは、高齢ながら一人暮らしを楽しく続けています。
山下さんが遭遇したある出来事を通して、住民同士のつながりの重要性を考えます。

一人暮らしの家で急病 近所の住民が助ける

細野で一人暮らしをしている山下トシさん、91歳。20年ほど前から、耳鳴りやめまいを起こす病気を患っており、日ごろから薬を服用している。ひどいときは病院で点滴をしてもらうこともあった。

それは、突然のことだった。1月16日、午前9時。朝起きるとめまいと吐き気を覚えた。すぐにトイレに行くと嘔吐。立っていられなくなり、何とか廊下に出たもののそのまま動けなくなってしまった。

その時だった。

「トシちゃん、大丈夫？」

窓からその姿を見た近所の住民が声をかけた。その問いかけに山下さんは、横たわったまま両手を交差してバツのサインを送った。

そこからの対応が早かった。状況を確認し、タクシーを呼び病院へ搬送。すぐさま治療を受けた。その後、様子を見るため、数日間入院し、無事自宅に戻ることができた。

「あの時は本当に助かりました。地域の人たちに感謝しています」と山下さんは当時を振り返る。

昔ながらの住民同士のつながりが救った命

山下さんが住んでいる地域は、高齢者が多く住む地域。「電球の交換ができない」や「遠くに買い物に行けない」などそれぞれの住民が小さな悩み事を抱えている。それを住民同士で助け合いながら生活している。そんな地域だからこそ、昔ながらのご近所付き合いが今も残っている。

山下さんが倒れたときもそういったご近所付き合いがあったから、その変化に気付くことができた。まさに地域のつながりが守った命だ。

山下さんは、こぼれ落ちそうな涙を目に浮かべながらこう語った。「ここはとっても素敵なところ。これからもずっとここで暮らしていきます」。

Interview インタビュー

細野在住
山下（やました） トシさん

できることをできる分だけ

高齢になりましたが、近くのお店には歩いて買い物に行きます。でも、一人暮らしなので全部ひとりでできるわけではありません。そんな時、近所の人に電球の交換などを手伝ってもらうことがあります。地域の協力で楽しく暮らせている代わりに、みんなが気持ちよく利用できるよう、自宅の隣にあるゴミ集積場の掃除をしています。できることをできる分だけやるよう心掛けています。

Interview インタビュー

山下さんのお隣に住む
鶴田（つるた） 空美子（くみこ）さん

ゴミ出しでみんながひとつに

高齢者の一人暮らしは、ゴミ出しが大変です。一回に出すゴミの量もそこまで多くないし、分別も大変なので、近所で声を掛け合ってゴミを一つの袋にまとめて出すようにしています。こうすれば、お互いにコミュニケーションもとれて小さな変化にも気付けます。高齢者が多い地域なので、自然と始まったこの行動をこれからも続けて、お互いに見守りあいながら暮らしたいですね。

市地域包括支援センターに聞く

中本吉信（なかもとよしのぶ）センター長

家族や地域でできることを考えてみましょう

高齢者の一人暮らしが年々増加するなか、センターではその人らしく住み慣れた地域で暮らしていけるようお手伝いをしています。しかし、センターで全ての急病など緊急時の対応は難しい状況です。そこで大切になってくるのは、家族や地域の絆です。何かあったときに備え、約束事を決めておくと安心ですね。さまざまな理由で地域コミュニティが変化していますが、まずは自分で何ができるかをぜひ考えてみてください。

4人の生活支援コーディネーターが紹介

市民が主役の地域活動

地域活動などをお手伝いする4人 の生活支援コーディネーターが、
それぞれの地域で行っている ステキな活動を紹介します。
介護予防運動やお茶会な ど、活動の形はさまざま。
みなさんもできることから 始めてみてはいかがですか？

地域の資源を活用してみんなの思いが形に

地域に住む個人所有の土地を、みんなが集まれる場所にした「きりくら いこいの ひろば」。近所の人たちが出会う機会を増やそうと数年前に設置して、週に３回、グラウンドゴルフなどを楽しんでいます。参加者は高齢者が多いですが、芝生なので安心。また、季節の花も咲いていて気持ちのよい環境が整っています。広場を主に管理している下村健一さんは、「年齢に関係なく誰でも楽しめるようにルールなども工夫しています。この場所は、私一人で作ったのではなく、地域の協力と理解があったからこそ。休憩のお茶の時間が楽しみ。笑いが絶えない場所です」と話します。地域の資源をうまく活用して自主運営している良い事例です。

㊤冗談を言い合い、笑顔でプレーを楽しんでいます㊦休憩スペースでの話題は地域や家族の話など、会話が途切れません

難しいことでも地域の協力で実現することもあります！

吉ノ薗綾さん

ご近所だけでなく 誰でも立ち寄れる憩いの場

さまざまな地域から人が集まる川畑ミチコさんの自宅は、いつもにぎやかです。約 20 年前から自然と集まり自宅の車庫スペースでお茶会が開かれるようになりました。病院受診などの用事を済ませ、休憩がてらに立ち寄る人も。近くを通った知り合いにも気軽に声をかけてお茶会に誘うそうです。川畑さんは、「いつも 10 人くらい集まります。みんなと一緒に楽しくおしゃべりをしたり、食事のお裾分けをいただいたりしており、地域のつながりを感じます。私も含め、それぞれが支え合っているのでお互い様だと思っています。みんなの顔を見るだけで元気が出るんです」と話します。アットホームな雰囲気だからこそ多くの人が集まる、素敵な場所です。

㊤参加者が持ち寄った料理をみんなで食べることも㊦たくさんの地域から集まるため、地区全体の情報も自然と集まります

川畑さん宅に行くことを楽しみにしている人も多いそうです。

橋谷大さん

2週間分の笑顔を！集まることで情報共有

木上ミサ子さんは、３年前から自宅の庭を開放して「集いの場」を提供しています。地域の人たちから「歩いて集まれる場所はないか」と話があり始まりました。２週間に１度、ラジオ体操や貯筋運動などを１時間程度行っています。集いの場があることで、自然と情報共有ができるようになり、参加者同士の見守り活動にもつながっています。「2 週間分笑おう！」とみんなが思っているので、雨の日でも集まるとのこと。木上さんは、「周りに助けられながら元気をもらっています。私も楽しんでいるので長く続いているのかもしれません」と話します。歩いて行ける場所に集いの場があるので、どんな人でも気軽に参加できます。

㊤参加者は、全員が近所に住んでいるため自宅から歩いて参加しています㊦活動で使っているお手玉などは全て手作りです

ご近所同士の情報共有は、何かあったときに役立ちます！

冨重志穂莉さん

無理せず楽しく仲睦まじく 地域の要望を一気に解決

みんなで介護予防運動とお茶会をしたいという地域の人たちの要望を受け、市原ツユミさんはみんなが集える場「みかん山」を立ち上げました。みかん山では毎週木曜の午前中、地域内にある公共施設を利用して、貯筋運動などの介護予防運動とお茶会を開催しています。参加者から会費を集めて運営していますが、中には遠くからバスを利用して駆けつけてくれる参加者もいるほど、みなさん楽しんでいます。市原さんは、「地域内でのつながりは大切です。ですから、無理なことはせずにこれからも長く続けていければと思っています」と話していました。二つの課題をうまく解決した事例。長く続くよう、無理せず楽しく活動してほしいです。

㊤お茶会は、いつも笑顔があふれています㊦参加者に人気の介護予防運動。貯筋運動を行い大きく体を動かしていました

誰でも気軽に参加できる「雰囲気づくり」も重要ですね。

今西裕子さん

INTERVIEW 専門家の話

これからの地域のあり方を聞く

今年３月、文化会館で行われた「ご近所福祉を考える集い」で木原代表の講演会を開催しました

住民流福祉総合研究所
木原（きはら） 孝久（たかひさ） 代表

●プロフィール
東京生まれ。福祉施設や福祉医療雑誌記者などを経てフリーに。平成６年に、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。

住民の助け合いの範囲は約50世帯の「ご近所」

25年間、人々のふれあいや助け合いの実態を住宅地図に書く「支え合いマップ作り」を全国各地で行ってきました。このマップ作りで分かったことはどの地域でも助け合って暮らしているということでした。

住民の助け合いの範囲は「ご近所」で、おおよそ50世帯です。古代の日本では国郡里という圏域制度が敷かれていましたが、その中の「里」は50世帯でした。昔から日本人は、この程度の小さな範囲でしか助け合いはできないと知っていたのです。ここが「顔が見える」範囲です。

地域に残る助け合いを続けることに価値がある

ご近所での助け合いには暗黙のルールがあります。例えば、助け合いは一対一で、双方向の関係、しかも相性の合う者同士で行われます。そして肩書のある人ではなく、天性の世話焼きさんが中心になっています。また、助け合いは水面下でやるもので、ミエミエでやるものではないというルールもあります。ご近所で助け合いをしていないように見えるのは、これらのルールが徹底されているからなのです。

隣人におすそ分けをしている人が数人いて、送迎をしている人も少なくとも2、3人はいます。人々の困りごとにきめ細かく対応している「便利屋さん」のような人もいます。いま話題の「生活支援」（介護保険の枠外への対応）は、ご近所である程度は実践されています。地域の絆が壊れたと言われますが、実際はご近所では、昔と変わらず、そこそこの助け合いは行われているのです。

大規模な福祉サービス活動の方が一見、立派に見えるため、人々の私的な助け合いをあまり評価しない傾向があります。しかし、実際は小さい範囲ごとに、ささやかな助け合いを続けることに本当の価値があるのです。

地域のつながりが強いので安心して子育てできます！

山之口裕樹（やまのくちひろき）さん、蒼（あおい）く ん、海斗（かいと）くん親子

生まれ育った場所で家族と一緒に暮らしています。「つながり」を大切にしている地区なので、現在も、十五夜などのイベントが続いています。子どもを育てるようになり、昔から知っている方々がたくさんいらっしゃるので、「見守ってくれている」という安心感があり、子育てもしやすいです。また、あいさつなど普通のことを普通にできるようになるなど、子どもにとって、とてもいい環境だと感じています。

できることから始めよう

地域とは、過去から現在そして未来へ続くもの。
今後も魅力ある地域を未来につなげるために、
私たちはどういった行動をとるべきなのでしょうか。

住民同士のつながりが地域の力になる

市では、住み慣れた地域でいつまでもその人らしく暮らせるまちづくりを進めています。その実現のためには、住民同士が存在を認め合い、互いに支え助け合う「地域の力」が必要です。

今回取材した地域には、住民同士が協力しながら支え助け合う「地域の力」がありました。

山下トシさんの地域のように、普段のご近所付き合いが大切な命を守る大きな力になることも。それは決して難しいことではなく「普段からのあいさつ」たったこれだけでも地域の力が育つ第一歩につながります。

始めてみませんか、ご近所付き合いを。いつまでも、「ここで、ともに」暮らすために―。