

高齢者が支える住み良いまちづくりの実現に向けた

地域活動の担い手となる人材発掘・定着のための

『参加すごろく』と『処方せん』ガイド



あなたが参加している地域活動の幅を
広げてみませんか？

あなたの地域の住民活動では
新たなメンバーが必要となっていないですか？

■ 高齢者が支える地域社会とは…



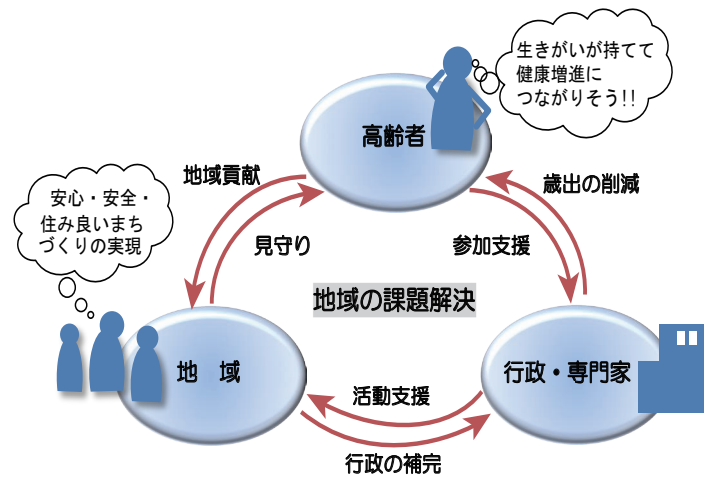
東京大学大学院工学系研究科
准教授 樋野宏宏

わが国においては、少子高齢化が進み、生産年齢人口が減少しています。加えて、長期的な景気減速により、自治体の税収は減少し、その財政運営が厳しくなっています。このため、従来の水準で公共サービスを提供することが難しくなり、地域の共助にもその一部を担うことが求められています。こうした社会背景の中、元気な高齢者が地域を支える例が各地で見られます。一般的な例として、身近な道路・公園の美化活動や、地域を見守る防犯パトロールを行う団体が挙げられます。これらの活動は、これまで行政（自治体や警察）が担うべきと考えられてきた役割を代替するだけでなく、行政が担いきれなかった役割を補完するものでもあります。こうした状況を踏まえると、目指すべき方向は「高齢者を支える社会」ではなく、「高齢者が支える地域社会」といえるのではないのでしょうか。

◆ 地域活動の推進は、高齢者・地域・行政それぞれにメリットがあります

高齢者による地域活動を推進することは、高齢者・地域・行政の三者にとって相互に右図のようなメリットがあります。

- 高齢者にとっては、地域活動に参加することは健康維持に効果があるばかりではなく、退職後の新たな居場所や社会の中での新たな役割を見出す場になります。
- 地域にとっては、住み良い地域に向けた地域環境と高齢化しても安心して住み続けることが出来る環境を作り出すことができます
- 行政にとっては、地域課題に効率的に対応するための関係性が生まれます。専門家はこうした関係性が生まれるよう支援していきます。



◆ ところが… 活動メンバーを増やしたい団体がある一方、地域との関わりがもてない高齢者が少なくありません。



多くの地域活動団体では、新たな参加者の確保が課題となっていますが、一方の高齢者層、特に定年退職後の男性の中には、地域とのつながりが少ない人も少なくありません。これら相互の関係性をつなぐため、次のような方策を考えました。

- 地域活動への望ましい関わり方は、高齢者自身の健康状態や価値観によって多様であり、この関係性を『参加すごろく』として整理しました。
- 参加を促したい高齢者の状況を、高齢者を取り巻く環境や健康状態、価値観などから「診断」し、参加すごろくのどの場面にあてはまる人物像が見極めます。
- 場面ごとに効果的な参加促進手法を『処方せん』としてまとめました。これらの情報を元に効果的な参加促進のための働きかけを実行してください。

『参加すごろく』

地域活動に参加する高齢者の心情的成り立ちを場面ごとに整理しました。

参加を促したい高齢者の状況を

「診断」

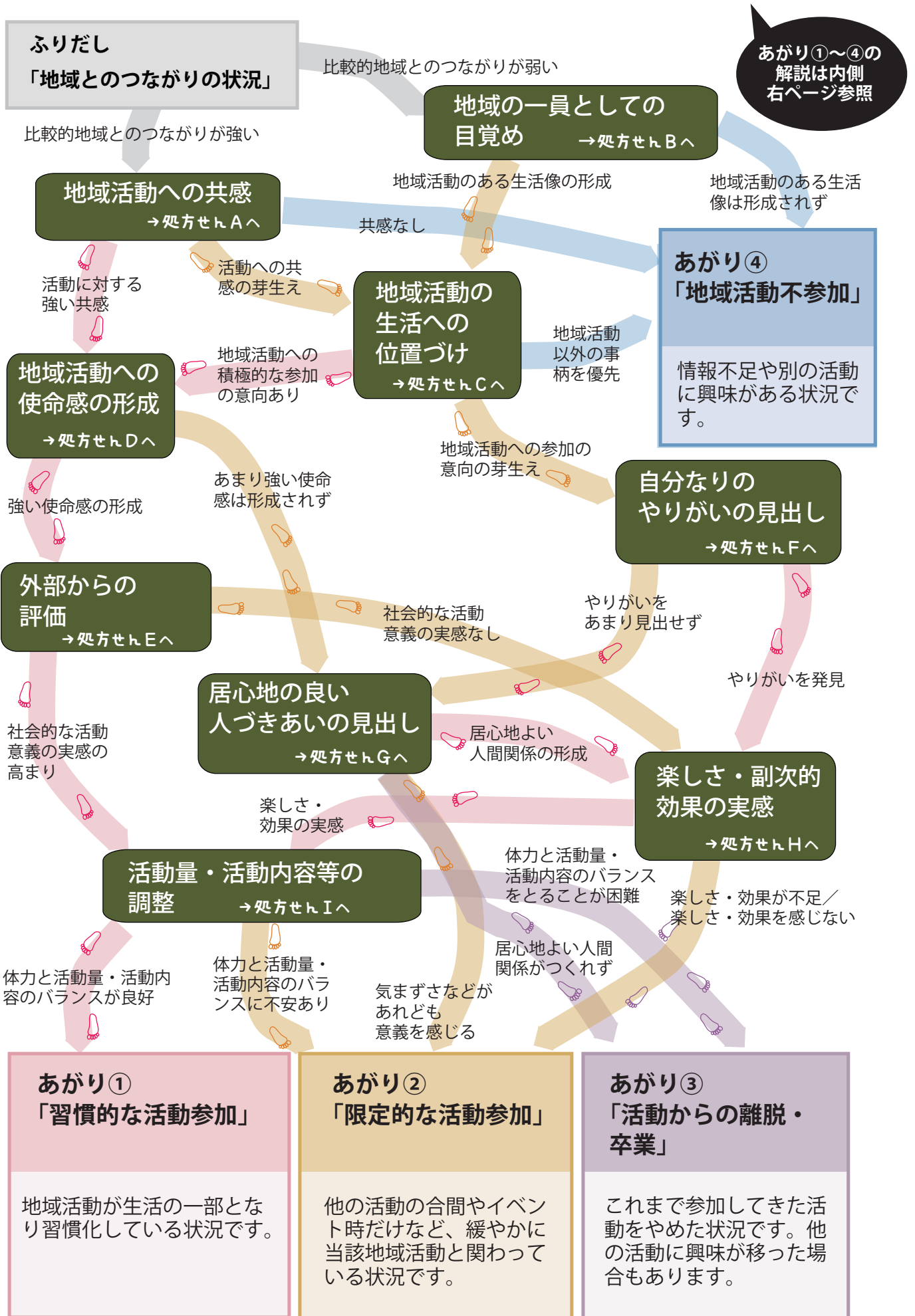
エピソードなどを聞き、あてはまる場面や人物像を想定します。

地域活動への参加を促す

『処方せん』

場面ごとに地域活動の参加促進に効果的な働きかけをお示しします。

■ 高齢者の地域活動参加までの『参加すごろく』



■高齢者の地域活動参加までの〈場面〉ごとの参加促進

『処方せんA』 地域活動への共感

新たな参加者に共感をもってもらうためには？

○既に地域とのつながりが比較的強い人は、地域内の知り合いなどから団体の存在を教えられ、活動に共感を持つことが活動参加への最初のステップとなります。

次の〈場面〉に進む〈要因〉

- ・ 既活動者の知り合い
- ・ 活動への勧誘
- ・ 声を掛けた人の信用
- ・ 当該活動への関心

働きかけ例

リー
デー
サー
に
と

- ・ 地域の問題点の共有
- ・ 地域の知り合いへの勧誘
- ・ 人望がある人による声掛け
- ・ 高齢者のネットワークの活用

団
体
支
援
者
に
と

- ・ 地域の活動団体の紹介
- ・ 地域の実態調査の実施による、地域環境の課題認識の機会づくり
- ・ 興味がありそうな方への情報提供



くらがり調査や交通事故調査による地域の安全性の実態把握

『処方せんB』 地域の一員としての目覚め

新たな参加者に地域活動のある生活像をもってもらうには？

○現在の地域とのつながりが比較的弱い人は、生活の中で地域活動に参加する暮らし方があることへの気づきが、地域活動との関わりの最初のステップとなります。

次の〈場面〉に進む〈要因〉

- ・ 講習等での意識づけ
- ・ 地域活動との関わりの気付き
- ・ 退職後生活への不安
- ・ 家にこもっていても仕方ないという思い
- ・ 既存の地域活動の印象

働きかけ例

リー
デー
サー
に
と

- ・ 地域とのつながりがなかった人への些細なきっかけからの働きかけ
- ・ 掲示や広告を活用したメンバー募集
- ・ 活動の達成感や成果を伝えるPR

団
体
支
援
者
に
と

- ・ 高齢者が集まる場での地域活動への参加の良さのPR
- ・ 活動に参加することで行政サービス等が受けやすくなる取組みの実施



地区の広報などを活用しての団体の活動内容の紹介

『処方せんC』 地域活動の生活への位置づけ

参加者に参加の意義を見出してもらうためには？

○地域活動への共感が芽生え始めた人や地域活動がある生活像を持ち始めた人は、自分に合った参加の意義を見出すことが継続的な参加の第一歩となります。

次の〈場面〉に進む〈要因〉

- ・ 社会に役立ちたい思い
- ・ 活動内容の魅力
- ・ 趣味活動との両立
- ・ 活動内容の柔軟性
- ・ 不安からの脱却
- ・ 自身の健康維持意識

働きかけ例

リー
デー
サー
に
と

- ・ 全員が毎回参加しなくても活動が継続できる体制づくり
- ・ メンバーの興味に合わせて参加できる柔軟性のある活動内容の用意

団
体
支
援
者
に
と

- ・ 活動内容や参加方法のレパトリの提案
- ・ 活動に参加して間もない方を対象とした講習会等の開催



活動場所の公園でメンバーが主体的に開催している寄せ植え講習会

手法の『処方せん』

『処方せんD』 地域活動への使命感の形成

参加者に活動に対する使命感をもってもらうためには？

○地域活動に強い共感をもった人や、地域に意義を見出して活動に参加している人が、活動に対する使命感を持つと、それが非常に強力な参加へのモチベーションを生み出すことにつながります。

次の〈場面〉に進む〈要因〉

- ・活動の当事者意識
- ・役員等の任命
- ・活動を担う使命感

働きかけ例

リーダーに
できること

- ・活動報告会の開催による、活動の成果や課題等の情報共有
- ・地域のイベントに合わせた通常の活動とは違った活動の開催

団体支援者に
できること

- ・活動に使用する用具の提供による団体の一体感や当事者意識の形成支援
- ・他の地域活動団体や地元住民等との交流機会づくり



活動場所の公園での地域のコンサートイベントの開催

『処方せんE』 外部からの評価

参加者に社会的な活動意義を実感してもらうためには？

○地域活動に対して強い使命感を持っている人は、地域の方々にも活動の重要性を理解してほしいと感じています。地域の方々からの活動に対する理解・評価が何かしらの形で表れることは大切なことと言えます。

次の〈場面〉に進む〈要因〉

- ・活動の第三者評価
- ・マスコミ報道
- ・活動の新たな展開

働きかけ例

リーダーに
できること

- ・他の団体や自治体、警察署等との交流機会をきっかけとした客観的な意見を踏まえた自分たちの取り組みの振り返り

団体支援者に
できること

- ・表彰や活動成果の取りまとめ等による団体の活動の評価
- ・地方新聞や地元広報誌による取上げ
- ・周辺住民の感謝を伝える会の開催



自治体と共同で作成しているマニュアル

『処方せんF』 自分なりのやりがいの見出し

参加者に自分らしいやりがいを見出してもらうためには？

○個人的なテーマや目的の実現を重視して活動に参加している人や、活動の必要性や参加の使命感の意識があまり強くない人は、団体内での自分らしさの活かし方に気づくことで、継続的な参加への意識が高まります。

次の〈場面〉に進む〈要因〉

- ・経験・能力の活用
- ・求められる役割
- ・生活における活力
- ・活動成果の実感

働きかけ例

リーダーに
できること

- ・活動に対する気づきからの、メンバーの能力活用や新たな展開の模索
- ・メンバーの過去の経験等からの、適性にあった役割配置

団体支援者に
できること

- ・技術的な講習の実施によるメンバーの役割をみつけるきっかけづくり
- ・リーダーの相談相手になりながらの、活動の不足要素を補う人材探し支援



メンバーの職業経験を活かしたニュースの作成

『処方せんG』 居心地の良い人づきあいの見出し

参加者に居心地よい人間関係を形成してもらうためには？

○活動における自分らしさを見出せていない人や、活動の使命感の意識があまり強くない人であっても、他の参加者とよい人間関係が形成できると、それが参加のモチベーションにつながっていきます。

次の〈場面〉に進む〈要因〉

- ・地域の課題等を語れる人間関係
- ・活動当初の気後れの解消
- ・参加の心得の共有
- ・人づきあいの距離感
- ・人づきあいの広がり

働きかけ例

リ
ー
ダ
ー
に
よ
り
て
し
よ
う
に
す
る
こ
と

- ・メンバー全体の交流機会づくり
- ・活動の振り返りによる普段の活動に対する思いや今後の目標の共有
- ・気軽に集まれる活動拠点づくり

団
体
支
援
者
に
よ
り
て
し
よ
う
に
す
る
こ
と

- ・活動日に合わせた地域行事などの開催による多世代交流の場づくり
- ・他の団体のコミュニケーション面での取組みや工夫の紹介



団体の防災訓練協力による若い世代との交流の機会

『処方せんH』 楽しさ・副次的効果の実感

参加者に活動の楽しさや効果を実感してもらうためには？

○団体内で居心地よい人間関係が形成できている人や、活動参加における自分らしさを見出した人などが楽しさや地域環境の変化、個人的な効果などを見出すことで、継続的に活動に参加してもらえることが期待されます。

次の〈場面〉に進む〈要因〉

- ・活動による健康改善効果
- ・活動組織内の信頼関係
- ・自然に生まれる会話（コミュニケーション）
- ・他活動への興味

働きかけ例

リ
ー
ダ
ー
に
よ
り
て
し
よ
う
に
す
る
こ
と

- ・活動実績の可視化や勉強会等でのデータ確認による活動の効果の実感
- ・活動の恩恵を受けている方々との交流会の開催

団
体
支
援
者
に
よ
り
て
し
よ
う
に
す
る
こ
と

- ・活動量計等を用いたメンバーの活動参加による効果の検証
- ・周囲のまちの変化の観察やワークショップによる活動効果の確認



小学生とのふれあい集会和子どもたちからのプレゼント

『処方せんI』 活動量・活動内容等の調整

体力面からも継続しやすい活動だと感じてもらうためには？

○活動に楽しさを見出している人などは、体力面に無理がなければ活動への参加が習慣化していきます。それぞれの体力に合わせた参加が可能となる雰囲気や団体内でつくっていくことが望ましいでしょう。

次の〈場面〉に進む〈要因〉

- ・高齢による体力不安
- ・活動内容・活動量の自主調整
- ・地域活動を担う気力
- ・家族に対する負担

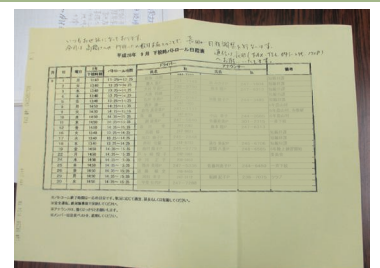
働きかけ例

リ
ー
ダ
ー
に
よ
り
て
し
よ
う
に
す
る
こ
と

- ・活動に合わせた健康教室等の開催
- ・特定のメンバーに負担が集中しない体制づくり
- ・メンバーの判断に任せた負荷の調整

団
体
支
援
者
に
よ
り
て
し
よ
う
に
す
る
こ
と

- ・若い世代のいる団体と連携できる仕組みづくりによる高齢者の負担軽減
- ・体力に不安のある方でも参加できる活動プログラムの提案



PTAと連携した防犯パトロールの毎日の参加メンバー調整

『参加すごろく』と『処方せん』の使い方

◆あなたの状況に合った『処方せん』を探してみましょう

各場面では次のような人物像を想定しています。あなたは地域活動とどんな関係にありますか？『参加すごろく』や『処方せん』と見比べて確認してください。

「現役時代、町会の活動等は妻に任せきりでした」

「生活にメリハリをつけるために活動に参加してみようと思いました」

「私の特技が地域のお役に立てそうなので参加します」

「定年退職前から、町会行事に参加してきましたが、当該活動への関心はありませんでした」

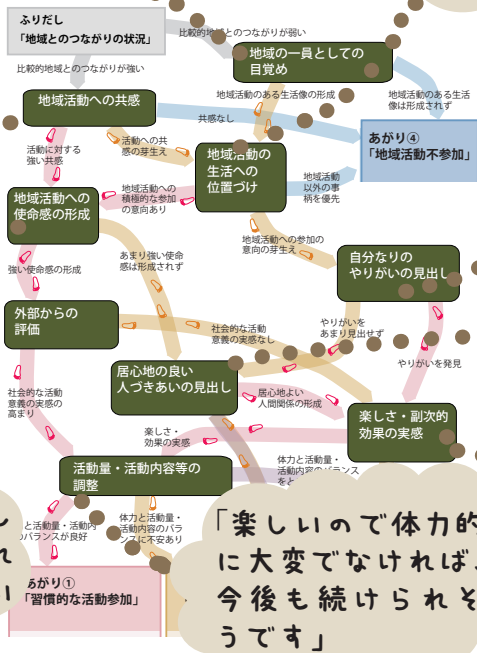
「誘われたから何となく参加しています」

「パトロール活動で地域を安全にしたいと思いました」

「活動の目に見える成果がないのでもどかしさを感じています」

「地域の環境を良くしていきたいので、これからも活動を続けたいと考えています」

「楽しいので体力的に大変でなければ、今後も続けられそうです」



◆『参加すごろく』のあがり①～④の活動参加状況のイメージ

あがり①『習慣的な活動参加』

地域活動が退職後の生活の一部に組み込まれている状態です。

頻度の多少は問わず、地域コミュニティの中で認識され、人間関係が定着している状態を言います。体力的な低下が見られても何らかの形で地域活動に係れる状況を作り出しておくことも団体リーダーや支援する側の視点からは大切なことです。

あがり②『限定的な活動参加』

活動参加者を取りまく家族環境の変化や体力低下などにより、皆と同じ活動ができなくなった場合のほか、他に取り組みたい活動が生じた場合などが考えられます。参加頻度が下がっても近隣との関係性を維持することは大切なことです。

全体的な活動の低下が見られた場合などは、活動を仕切り直すこと等も考えられます。

あがり③『活動からの離脱・卒業』

それまで参加していた活動から、体力的な理由や何らかのトラブルが生じて活動を続けられなくなってしまった状態です。

同じ活動に復帰することは難しいかもしれませんが、高齢者の生活状況に応じた「活動の場」が得られるよう、行政や専門家として関わる人々は留意する必要があります。

あがり④『地域活動不参加』

地域や活動への関心や関わりがほとんどない状況です。人的なつながりがない場合と情報的なつながりに乏しい場合があります。

地域活動の情報は、行政からの配布物や窓口相談して教えてもらうことが考えられます。また、地域の皆さんと知り合う最初の一步は日常の挨拶や地域のイベント等に参加することから始まります。

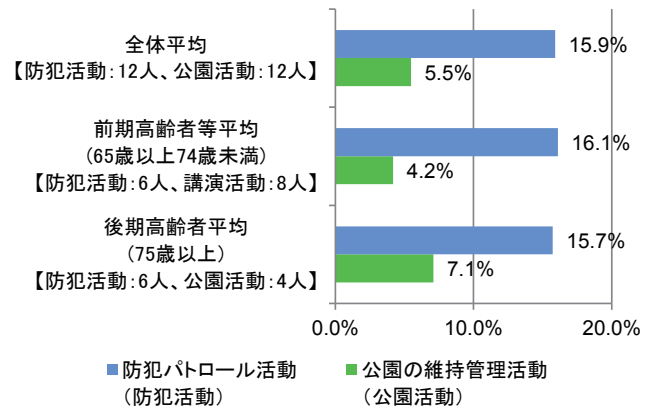
■地域活動による高齢者への体力維持向上効果

地域活動に参加している方の活動量を調べたところ、地域活動を行っている方たちはいずれも厚生労働省が示す健康づくりのための身体活動基準(*1)を達成する割合が高くなっていました。

多くの防犯パトロール活動は1時間の活動を行うことで健康維持に望ましいとされる1週間の身体活動量(*2)の約16%、公園の維持管理活動では約6%の身体活動量を担っていることが分かりました。

防犯パトロール活動よりも歩行が少なく、体の負担感が少ない公園の維持管理活動では、活動時間を長目にとるなど、身体の状態にあわせて参加しやすい活動を選択して活動時間を調整するとよいでしょう。

このように、地域活動を行うことは高齢者自身の身体的健康の維持・向上に寄与していることが示唆されます。
(平成27年度活動量計調査より)



- *1 健康づくりのための身体活動基準とは、厚生労働省が示す生活習慣病等を発症するリスクを低減させるために、個人にとって達成することが望ましい身体活動の基準です。
- *2 65歳以上は基準となる活動量が「強度を問わず、身体活動を10メッツ・時/週行う。」と定められています。

図 健康づくりのための身体活動基準(*1)に対する地域活動の1時間あたりの身体活動量の割合

■専門家が考える高齢者が支える地域活動について

2015年以降、65歳を超える定年退職後の団塊の世代はどこにいったのでしょうか？
新たな地域活動の担い手と期待されていた団塊の世代は、今はまだ地域に目を向けていないようです。しかし、70歳を超えると出かける範囲が狭まってくるといわれています。これからは「徒歩圏・自転車圏」での居場所が重要になります。また、60歳代のボランティアの方々は自己のライフスタイルを維持しつつ、できることに出来る範囲で「出番」を見つけて取り組んでいる印象があります。地域活動の担い手像は変わりつつあります。

公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団 主任研究員 澤岡詩野



高齢社会は新たな地域づくりの絶好のチャンスです。
地域に役立つ活動があれば、地域デビューのキッカケになりやすくなります。
会話が苦手な人でも大工仕事が得意な人には、地域の施設の内装工事を手伝ってもらったり、パソコンの得意な人にチラシづくりをお願いし、犬を飼っている人にチラシ配布を手伝ってもらったりしています。こうした地域とのつながりを通じて、時を超えた「お互いさま」の関係を育てていくことが大切だと思います。

北海道立総合研究機構北方建築総合研究所 地域研究部長 松村博文

このパンフレットでは都市部の企業人の男性の状況を中心に考えてきました。
一方、この年代の女性は専業主婦が多く、特に大都市近郊のニュータウンでは、子育て期の活動を経て、現在の高齢者を支える活動の運営で活躍している人達が少なくありません。しかし、これからの時代は男性と同様に地域活動とのつながりが希薄な世代が中心となってきます。元気なうちは気付きにくいものですが、男女ともに少し早い段階から地域に関わるきっかけや仕組みづくりが必要に思えます。

首都大学東京 助教 松本真澄



○この資料に関するお問い合わせは…



国立研究開発法人建築研究所 住宅・都市研究グループ 担当：石井儀光・阪田知彦
〒305-0802 茨城県つくば市立原1番地 電話：029-864-2151 (代表) FAX：029-879-0026
建築研究資料 No.178 本編は以下の URL でご覧頂けます
URL: <http://www.kenken.go.jp/japanese/contents/publications/data/178/index.html>