

支え合いにつなぐシニア世代の地域デビュー

Regional debut of senior generation to support each other

佐藤 陽¹⁾

Akira SATO

要 旨

超少子高齢社会となった我が国は、人口構造の変化に伴い社会構造の変革が求められ、人生100年時代に向けて、社会保障改革や新たな経済政策に取り組んでいる。これから高齢者中心の社会になり、シニア世代の生き方が問われる。

令和の時代になり、これからのシニア世代は新たなライフデザインを描き、若い世代のロールモデルになり、新しい生き方を示すことが求められる。多様な人生の歩み方を考えるきっかけをつくる方法の1つとして、地域デビューがある。

本論は、将来全人口の4割を占めるシニア世代が、支え合える社会づくりに向けて、自分の生きがい（自助）として社会参加する地域デビューを、新たなライフデザインとして、自らの課題にもなり得る介護や孤立防止のことを視野に、暮らす身近な地域で人間関係を育み支え合う（互助・共助）活動につなげる地域デビューのあり方について、提供可能な機関・団体等と具体的な活動例を明示し、シニア自身がデビューに臨む準備方法として3つの視点から整理を試みた。

そして、「自助」から「互助・共助」につなげる地域デビューを可能とする場として、地域の居場所を場として捉え、運営する側から地域デビューしてくる人を受け入れる視点を3点に整理した。

また、自分の生きがいとしてだけでなく、こうした支え合いを促進するには、地域デビューしていた人が、支援を要するようになって、元気な時とは異なる自分の心身の変化を受けとめながら状態を維持し、「更なる地域デビュー」として可能な限り社会参加できるよう支えていくことが欠かせないことについての検証も試みた。

本論は、こうした支え合いにつなぐシニア世代への地域デビューにより、互いの弱さを補い合うことを意識し、緩やかな紐帯を身近な人と地域で築き、支え合える社会づくりにつなげることができると確認した。

¹⁾ 十文字学園女子大学人間生活学部人間福祉学科

Department of Human Welfare, Faculty of Human Life, Jumonji University

キーワード：シニア世代、地域デビュー、支え合い、地域の居場所、更なる地域デビュー

I 人生100年時代に求められるシニアの社会参加

1. マルチステージに向けた新たなライフデザインの必要

2017年1月、日本老年医学会は、高齢者の定義として、65～74歳は「准高齢者」、75歳以上を「高齢者」とすると提言した。健康寿命が世界一の長寿社会を迎えている我が国は、人生100年時代を見据えた経済や社会のシステム整備に向け、同年9月、「人生100年時代構想会議」¹⁾を設置し、「中間報告」をまとめた。リンダ・グラットン等(2016)が言うように、人生100年時代となれば、これまでの生き方は覆る。教育、仕事、引退(老後)の3つのステージで60代定年後は余生を過ごすとはならず、現在の就労期間と同等期間の生き方が問われることになる。人生100年時代になるかは分からないが、令和の時代を迎え、自然環境や世界経済等、ますます先が読めない不確実な時代だからこそ、ライフシフトを視野に1人ひとりがこれからの人生をどう生きるか、改めて考える必要がある。

近年、全世代型社会保障への改革、生産性と人づくり革命を両輪として少子高齢化に対応する新しい経済政策パッケージ等、さまざまな取り組みが始まっている。

ライフシフトでは、複数のキャリアをもつことや、多様な人生の歩み方の選択肢を広げるマルチステージで人生を考える必要性が指摘され、新たな環境で生きるライフデザインが求められている。2025年、国内の総人口に占める割合が大きい団塊世代が後期高齢者になり、団塊ジュニアが高齢期を生きる2040年までが高齢者人口のピークと予測されている。こうした新たな社会構造を迎える上で、今日のシニア(高齢者)層から、これからをどう生きるかという指針を若い世代にロールモデルとして示していくことが必要と考える。

2. 人生100年時代をより豊かに生きるために

グラットン等(2016)は、金銭に換算できない家族、友人関係、知識、健康等の無形の資産が不可欠であり、有形な金銭的資産とのバランスの必要性を述べている。活力資産として、「自己再生のコミュニティ」という親しい友人との関係を深めていると、高齢になっても前向きな傾向があるとしている。この点は、ハーバード・メディカル・スクールのロバート・ウォールディング(2015)が、人を幸福にして健康にするのは「良い人間関係」であり、家族、友人、コミュニティ等、周りとのつながりを持っている人は、そうでない人よりも幸せで健康で長生きし、身近な人たちとの関係の質が重要とする見解に共通する。

筆者は、こうした関係を築き、活力と生産性を維持して人生をより良く生きることを「シニア世代と共にコミュニティを拓く」として継続的な実証研究を試みた(佐藤2016, 2017, 2018)。2ヶ所の自治体のアクションリサーチにより、シニアが学習機会を通じて新たな「仲間」をつくり、社会活動の「場づくり」に意欲的に参加することから、子どもを含むさまざまな人から「役割」を感謝され、人生を豊かにする様子を間近に感得した。シニア自身が、地域の社会活動への参加(地域デビュー)を通じて、人や社会に役立つことを実感し、互いに支え、支えられる地域の受容力を高める地域の居場所の可能性が示唆された。

老年学者バトラー(1985)等が、生産性を保持した状況で高齢期を生きるプロダクティブ・エイジングを提起し、既に積極的な社会参加の必要性は述べられている。先述の「中間報告」においても、生涯にわたる学習や、シニアから若者まで、全ての国民が活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会づくりは重要課題とされている。

2019年度版高齢社会白書によれば、総人口に占める65歳以上の人口の割合は28.1%になる。人生100年時代に向けて、より豊かに生きるためには、人と関わり、互いを役立たせる社会生活をするのが、暮らしやすい社会づくりの実現につながる。そして、その中心的な担い手は、2050年の人口・構成比で38.8%を占める65歳以上のシニア世代になる。

本論は、将来全人口の4割を占めるシニア世代が、支え合える社会づくりに向けて、自分の生きがい（自助）として社会参加する地域デビューを、新たなライフデザインとして、暮らす身近な地域で人間関係を育み支え合う（互助・共助）ことにつなげる地域デビューにするためのあり方と、それに向かう準備方法を明らかにし、実施する場としての地域の居場所について検討する。

Ⅱ シニアの社会参加を「自助」から「互助・共助」につなぐ地域デビューへ

1. 地域デビューという言葉の社会的背景

1990年代から社会貢献への関心が高まり、企業人が地域活動に参加することが促進され、定年後の生きがいと居場所づくりとしてボランティア参加が紹介されるようになった。ところが多い退職予備群は、定年後、初めは好きなことをして、少し時間ができたら地域デビューと考えている人が多かった²⁾。

2000年代から団塊世代の大量退職による労働力不足、技術やスキルの欠如等の問題（2007年問題）への関心が高まり、地域デビューの中心的な対象にみられた団塊世代は、経験や能力を活かして地域活動への参加が期待され、自身も何らかの社会的役割をもつことを希望していた。しかし、仕事中心で生きてきた男性の多くは地域との接点がないことが課題とみられ、定年後、地域活動に初めて参加することを地域デビューとしてとりあげられ、自治体や社会福祉協議会（以下「社協」）等で講座が展開されるようになった。内閣府は、2008年版高齢社会白書の「コラム2 地域デビューはお済みですか？」に、「地域デビューは、子育て中のお母さんが子供を連れて公園で知り合いを作る『公園デビュー』にならって、親父版『公園デビュー』という意味で使われることもあるが、ここではより広義に年齢や、趣味、地域行事といった活動の内容を問わず、地域で行われている活動に初めて参加することを『地域デビュー』と考える」と記した。

2. シニアの地域デビューの必要性

内閣府「2016年度高齢者の経済・生活環境に関する調査結果」では、社会的活動に参加していない人は約7割（意思を持ちながら活動できていない人5割、意思を持たず活動していない人2割）おり、「中年期・向老期から社会貢献活動に対する関心が薄く、加齢と共に身体の衰えや誘ってくれる友人・知人の減少などの活動を阻害する条件が増えていった結果」とし、参加を働きかける重要性が示唆されている。そして、「マイペースに長く続けられる活動スタイルを尊重していくことが、社会貢献活動する人の裾野を拡げる為の第一歩」と、民生委員の高齢者宅訪問をサポートする協力員を紹介した。また、参加の意思を持たない人へは、住み慣れた地域で安心して豊かに歳を重ねる為の「自助」としてのプロダクティブ・アクティビティを向老期になる前から啓蒙する必要性が記されている（澤岡2016）。

2019年度版高齢社会白書では、60歳以上の人のうち93.1%が現在の地域に住み続ける予定で、安心して住み続けるために必要なものは「近所の人との支え合い」（55.9%）が最も多く、約6割はあいさつ以外の近所づきあいをしていることが分かった。また、60歳から69歳で71.9%、70歳以上では47.5%の人が働いているか、ボランティア活動、地域社会活動（町内会、地域行事等）、趣味やおけいこ事を行

なっている。しかし、社会的な活動の実施状況について、60歳以上は、「自治会・町内会などの自治組織の活動」26.5%が最も多く、「趣味やスポーツを通じたボランティア・社会奉仕などの活動」は17.5%である。社会的な活動をしている人は、行なうことで、「新しい友人を得ることができた」56.8%、「地域で安心して生活するためのつながりができた」50.6%と半数以上が良かったとしている。しかし、「特に活動はしていない」人は60.1%を占め、大都市においては71.5%と更に高くなる。年齢別では80歳以上になると活動していない人は72.2%になる。

これらの調査から、シニア世代は、住み慣れた地域で暮らし続けたいと願いつつ、約3分の1は孤独死を身近に捉え、支え合いの必要性を認識し、近所づきあいはあるが、地域のつながりに不安を感じながらも、6割以上は社会活動に参加していないことが分かった。

サクセスフル・エイジング（幸せな老い）の指標の1つとして、他者や社会への満足度を高める社会活動が活発であることが示唆されている（岡本2016）。近年、自治体等は、団塊世代が75歳を目前にして再び地域デビューへの関心を高めている³⁾。従来と同様に生きがいとして、自分のために役立つ社会参加のきっかけから始めることも大切である。しかし、今後、年金と貯蓄による生活や身体・認知機能の衰えへの不安とともに、単身化は進む。前述したシニア世代が不安視するのは、医療・介護・福祉の制度から取り残され、在宅で孤立死するのではないかということもあるように思う。こうした課題を解決するために、支え合う地域活動として次章で述べる地域の居場所が増えつつある。

これからの地域デビューは、安心して幸せに暮らし続けるためにも、支え合いを意識した地域の居場所に参加し、支援を要する人の立場に身を置いて考え（利他性）、身近な地域で困った時に支え合う環境醸成を育む「互助・共助」につながるように意識して促進する必要がある。

本論におけるこれからの地域デビューの意義は、自分の趣味や特技等を生かす「自助」的な取り組みから、地域で「役割」をもち、緩やかな人との関わりを通じて、「仲間」をつくり、自分だけでなく他者との「互助・共助」の姿勢を育むことで、社会から孤立せず、生活する住み慣れた地域で安心感を得て暮らし続けられるようになることと考える。

以下、こうした今後の地域デビューのあり方を整理する。

3. 地域デビューの具体的な内容

筆者の実務経験、地域デビューの応援ガイド等⁴⁾から検証すると、本論における地域デビューを提供可能な機関・団体等は以下に分類できる。特に自治体、社協、公民館の職員、団体として「老人クラブ連合会」は「互助・共助」を促進する役割を担っている。

自治体 NPOを所管する部署、まちづくりや町内会・自治会、老人クラブ等を担当する部署。

社協(ボランティアセンター) ふれあい・いきいきサロン等の地域活動推進、ボランティア体験講座、地域の見守り・声かけ(福祉委員)、有償サービス(住民参加型在宅福祉サービス)等。

公民館 高齢大学や各種の学習講座を実施し、学び合う仲間づくりにつなぐ。また、介護や福祉の講座を通じて傾聴や生活支援サービスの活動につなぐ等。

老人クラブ連合会 高齢期を楽しく、生きがいを持って安心して暮らせるように健康で自立し、仲間と支え合いながら住みよい地域づくりを進めるシニアの相互扶助組織。

NPO団体、ボランティアグループ 講座の機会や多種多様な活動等(以下の地域デビューの活動含む)を行なうNPO団体、ボランティア団体等。

シルバー人材センター 高齢者が働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化

に貢献する組織（生きがい就業を支援）。

地域デビューの活動は多様で全ては掌握しきれないが、共通してみられる活動例は以下の通り。特に、本論の地域デビューとして、支え合う地域活動につながる地域の居場所になり得るのは、「地域生活」「ボランティア」「地域支援事業」が「互助・共助」を育みやすいと考える。

健康、スポーツ ウォーキング、ラジオ体操・健康体操、ゲートボールやグランドゴルフ等。

趣味 園芸（環境美化）、健康麻雀、農園（農家の手伝い、市民農園、地域交流農園、健康農園等）、写真、音楽（カラオケ）、パソコン等。

学習と文化 地域の歴史、祭や郷土芸能、観光ガイド、国際交流等。

地域生活 町内会・自治会、地域福祉推進基礎組織（地区社協、福祉委員会等）、交通安全や防犯・防災の活動、学校支援ボランティア（学校支援地域本部事業）、おやじの会、料理教室、ふれあいサロン、コミュニティカフェ等。

ボランティア、プロボノ 社会福祉施設でのボランティア（施設内園芸や野菜栽培等）、社会福祉施設の地域公益的な取組（サロン、地域交流、子ども食堂や学習支援の場の提供等）、在宅福祉として家事援助や介護や見守り、話し相手等の友愛訪問、おもちゃ病院、パソコンボラ、若者の就労支援、また、職業上の専門知識を活かして取り組むボランティア活動のプロボノ等。

生きがい就労(就業) シルバー人材センター、ファミリーサポート事業や住民参加型在宅福祉サービス（有償の介護や家事援助等の生活支援サービス）等。

社会貢献 民生委員児童委員、保護司、日常生活自立支援事業の生活支援員（福祉サービスの利用援助等）、市民後見人（福祉サービス利用の契約や財産管理等）等。

地域支援事業 住民主体の訪問型・通所型サービス等。

起業 コミュニティ・ビジネス、NPO、農水産業（6次産業）等で、現役同様の就労にもなり得る。

4. 地域デビューに向けてシニア自身が心がけること

定年後の生活に向けた準備教育は、人生100年時代を想定して、ますます必要性が高まる。できれば、日頃からご近所への挨拶、声かけ、ちょっとしたお手伝い（掃除、地域行事参加等）から「緩やかな近隣との人間関係づくり」で人とつながり、就業後や土日に可能な趣味・娯楽で地域につながる場をもち、可能であれば公民館等にも参加し、自分に心地よい地域の居場所づくりを心がけることも大切である。

定年前から地域デビューしている人は、前述した地域活動、子どもの学校を通じて組織化されたおやじの会のような活動に参加し、マルチステージの視点で実践している。50代の定年前企業内準備セミナーや、配偶者の声かけ等で、地域の講座に参加し、地域につながる準備をしている人も少なくない。筆者が企画運営した講座に参加していた50代の方々は、講座後毎回飲み会をしながら受講者同士の関係形成を図り、市内に分野ごとのボランティアしかないことに気づき、「隙間を埋めるボランティアグループ」をつくり、地域社会資源と連携し、活動は現在も継続している。

このように地域デビューをすることにより、地域の多様な人たちとの緩やかなつながりができる。タテの仕事社会とは異なるヨコの地域社会の関係に目が向けられるようになり、活動を通じて地域にさまざまな役割と仲間と居場所ができ、その場を共有する他者を受け入れられるようになると自然と支え合いにつながる。シニア世代がこうした地域デビューに向けて、受け身ではなく、自ら準備する必要がある。

前述したような地域活動に参加する際、就労時の名刺や肩書は必要なく、その立場を地域に持ち込むことは敬遠される。地域とともに暮らす住民として対等な関係が大切になる。また、地域活動にはさまざまなルールもあるので、活動をしている諸先輩から学ぶ姿勢が欠かせない。指示待ち、家や会社と同じ態度ではなく、自ら進んでオープンマインドで接し、行動するよう心がける。しかし、自分の生活を大幅に変えるような無理をすると継続しないので、自分の日常生活パターンを配慮して、ライフスタイルに取り入れやすく、自分も楽しみながらできる活動から取り組み始めることが継続しやすい。そして、地域活動は自ずと第三者に役立つ側面はあるが、本論においては、社会的孤立や支え合いについて他人事とせず、我が事として意識し、他者の立場に身を置く（empathy）ことができるよう心がけることが大切と考える。活動参加に向けて、自分ができる準備方法として以下の3つの視点で整理する。まず初めに、①は自分の培ってきたことで社会に活かそうなことを確認する。次に、①の確認を踏まえながら、②はそれを活かせる情報や、学習する場を探し、活動につなげられるようにする。②と並行して、③は自ら暮らす地域を散策しながら地域のさまざまな社会資源を自分で確かめてみて、必要に応じて②を担う社協や公民館の協力を得て実際の活動につなぐ。

① 自分の好きなこと、やりたいと思っていたことを書き出す

自分の趣味、学習、特技、仕事、資格等から人に喜んでもらえそうなことを考えてみる。特に無理なくしている趣味・娯楽からヒントを見つける。例えば、カメラが趣味の人が施設行事の記録として写真を撮り、職員や利用者に喜ばれ施設ボランティアになる。その他、園芸を活かして学校支援ボランティアになり、花壇の整理を生徒と取り組み、育てた花を地域のお年寄りに見守り・声かけを兼ねて児童がプレゼントする等。

② 社協ボランティアセンターや公民館等でボランティア・市民活動の情報を得る

自治体では地域デビュー講座やガイドブック作成をしているところもあり、社協では、地域ニーズのある課題をテーマに、ボランティア入門や養成講座、夏休みに体験プログラムを実施している。また、公民館は多様な生涯学習の講座があり、NPO団体で地域デビュー講座を実施しているところもある。大学のリカレント教育や一般公開講座、都道府県や市町村で実施する高齢大学（名称は多様）にはさまざまなコースがあり、部活等受講生同士の交流の場もあり、その後の地域活動につなげるサポートもあるので、仲間づくりがしやすい。その他、自治体の各種計画策定委員を市民公募しており、暮らす地域の施策に自ら参画することもできる。

③ 暮らす地域を歩き（まち探検）いろいろな社会資源に気づく

住んでいるマンションや町内のお祭り、自治会・町内会での歌声喫茶、健康体操、食事づくり等さまざまなサロン、コミュニティカフェ、コミュニティ・ビジネス（地域食堂等）が地域にはある。こうした社会資源を自らまち歩きで知ること大切である。地区・校区社協や福祉協力委員会等、小地域福祉活動の場がある場合、見守り・声かけ等の支え合い活動をしていることが多く、「互助・共助」につながりやすい。

また、こうした意識的な地域デビューをしなくても、個人が生活のなかで気づいて（empathy）、課題解決に取り組み、人知れず「互助・共助」の地域デビューをしている事例もある。病後健康のためにウォーキングを活かして、体の不自由な友人宅まで安否確認を日課にしている人。自宅の縁側に漬物とお茶を用意して気軽に休んでもらい交流できるようにしている人。引きこもりがちの人が気になっていた家周辺を掃除し始め、登校の児童が挨拶するようになり、子どもの喜ぶ顔が見たいと昆虫採集して学校に届け、児童から感謝の手紙が届き、交流を契機に地域とつながった人。通学路の見守りがいないエリ

アが気になり、自主的に声かけを始め、警察がお礼とともに誘導の旗を渡してくれて、やりがいになり続けている人。こうした身近で気になる生活課題への対応を自主的に試み、それを見てくれている人や機関・団体等の承認を契機に、個人活動が社会化されることも少なくない。このように、無理せず生活の延長線上で、誰もが主体的に身近な地域の生活課題の解決に取り組めるようになれば、意図的な地域デビューに頼らずに、1人ひとりの意識変容と実践から誰もが安心して暮らせる地域づくりにつながる。

Ⅲ 地域の居場所について

1. シニア世代の居場所づくりが求められる

2019年、厚生労働省（以下「厚労省」）によれば、2065年には生産年齢人口割合は51.4%になる。人生100年時代を射程する超少子高齢社会の我が国は、シニアに新たな活躍の場を働きかける、生涯現役促進地域連携事業による地域活性化を始めている。活力ある地域社会（生涯現役社会）の実現に向け、就労、社会参加の場の提供が促進される。

先述のとおり近年、一人暮らしの後期高齢者が増加し、近隣関係は希薄化し、孤独死など深刻な課題を抱えている。2012年度高齢社会対策大綱から、シニアは支えられる側から支える側として、知識や経験が豊富な社会の担い手と捉えられるようになり、地域課題の解決に主体的に活躍することが期待されている。こうした社会の到来に向けて、2008年、厚労省「これからの地域福祉のあり方に関する研究会報告書（以下「あり方報告」）」では、地域福祉を推進するための環境として、住民が積極的に地域福祉活動続けるために、「活動の拠点」となる場所が不可欠とした。この具現化に向け、2012年、厚労省「安心生活創造事業成果報告書」は、要援護者が、地域社会のなかに自らの居場所を見つけ、参加し自己実現していく地域社会づくりが地域福祉の展開に重要とした。孤独感を軽減し、安心感を与える「不安解消」になるサロン、居場所づくりの必要性が示された。同年、厚労省の今後の認知症施策の方向性においても、若年性認知症の人や関係者等が交流できる「居場所づくり」が示され、2013年、厚労省第54回社会保障審議会介護保険部会「介護保険制度の見直しに関する意見」では、介護予防の推進において、シニアの「居場所と出番づくり」として、シニアの在宅生活を支えるために、NPO、民間企業、ボランティア、社会福祉法人等、多様な主体による自治会単位の圏域における家事援助、配食と見守り、声かけと「交流サロン」「コミュニティカフェ」が記された。2014年、低所得・低資産高齢者の住まいと生活支援に関する調査研究委員会作業部会は、地域善隣事業で、多様な関係や支援の広がり生まれるよう、困窮者だけ・高齢世帯だけを集めるのではなく、見える拠点として「居場所」のような「地域のリビング」ともいうべき、地域の誰でも集え、茶を飲み、話し合い、勉強会を開いたりできる場を設けることが求められるとした。同年、新地域支援構想会議では、新たな地域支援事業に対する基本的な考え方として、地域づくりと合わせ、交流の場（サロン、居場所、コミュニティカフェ等）による助け合い活動を行い、シニア等支援を要する人も活動に参加するとした。2015年度、厚労省「生涯現役社会の実現に向けた就労のあり方に関する検討会報告書」は、シニアが就労等を通じて地域社会で「居場所」や「出番」を得て、知識や経験を活かし地域社会の「支え手」になり、就労・社会参加が求められるとした。

このように先述してきた「互助・共助」につながる地域デビューの場になり、シニア世代が生きがいをもって社会参加できる地域の居場所が各方面から求められている。

2. 居場所とは

藤原（2010）は、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に数多く行われている居場所研究として、教育学・社会学・心理学・教育心理学における居場所の定義から、以下の類型化を試みた。①社会生活の拠点となる物理的な意味での場、②自由な場、③居心地がよく、精神的に安心・安定していられる場もしくは人間関係、④一人で過ごせる場、⑤休息、癒し、一時的な逃避の場、⑥役割が与えられる、所属感や満足感が感じられる場、⑦他者や社会とのつながりがある場、⑧遊びや活動を行う場、将来のための多様な学び・体験ができる成長の場、⑨自己の存在感・受容感を感じさせる場、⑩安全な場。太田（2015）は、藤竹（2000）の社会的居場所と人間的居場所を踏まえ、両者の共通性に注目し、居場所とは、社会的であれ人間的であれ、自分が自分であることを確かめることができる環境であるとし、「アイデンティティが確かめられる場所」の意味で、これが確認された時、その人は社会の中で生きている証を手にし、幸福感・満足感が得られると述べている。阿部（2011）は居場所について、自分がいることが当然で周りも認めている場所としており、居場所は、関係性の存在する「場」という、いわば他者が存在する場（中藤2015）であるといえる。

このアイデンティティが確かめられる「居場所」とは、周りの人からも「居る」ことが承認される。片山（2007）は、アイデンティティとは承認への欲望であり、承認されることで成立するとしている。しかし、自他の承認は必然的に排除する他者を生み出し、承認を成り立たせるためには、他者をつねに自己の核心にすえていくことこそが不可避としている。相互承認は自他関係のみで見ることとはできないとしているが、互いが互いの媒辞であることを互いに認めあうことであり、そこにおいて〈それぞれの自立性〉と〈他者との共同〉が両立するとしている。

本論は、シニア世代の居場所について、主眼とされている「支える側」からだけ見るのではなく、助け、助けられる支え合いを意識し、他者の立場に身を置く共感（empathy）から「互助・共助」の活動を通じて支え合える地域デビューを可能とする場として捉える。

こうした先行研究に基づき、本論における広義な居場所とは、「人と人、人と社会のつながりを紡ぎ、自分が居ることを他者と支え合うなかで承認される場」と捉える。

3. 地域の居場所のあり方

「あり方報告」の活動の拠点、つまり居場所の要件は、①いつでも立ち寄れて連絡がとれる、②電話や机などの物品が整備された常設の場所、③いつでも誰かがいる、としている。その効果は、①住民が気軽に集まることができるようになり情報共有や協議が進む、②サロンや会食会など具体的な活動に取り組める、③連絡先をPRできることにより相談が受けやすくなり、住民と関係機関などの関係者間の連携が進むとしている。公益財団法人さわか福祉財団「居場所ガイドブック」（2019）では、ふれあいの居場所に求められる姿は、誰もが利用できる、いつでも立ち寄れて、いつでも帰ることができる、時間を自由に過ごすことができる、経験や能力を生かすことができる、自分の存在を認識できると示している。

「互助・共助」につなぐ地域デビューを可能とする場の1つになる狭義の地域の居場所は、先述したシニア世代の居場所にあるように孤立防止や介護予防、生活支援を担う。こうした地域の居場所の運営には、場と備品の整備、人材と財源の確保が欠かせない。関わる人は、民生委員や町内会・自治会役員、福祉委員、ボランティア、子ども、障害のある人、壮年からお年寄りまでさまざまな住民等。その活動の場は、公民館や集会所等の公共施設、自宅を開放、空き店舗や空き家等を拠点とする。財源は、

地域包括支援センターや社協等の専門機関の支援を受けたり、独自資金や助成で活動したりする等、さまざまな運営方法で展開されている。具体的活動方法として、全国各地で先駆的に始まっていた地域住民による居場所づくりの活動を、1994年、全国社協は「ふれあい・いきいきサロン」として推進。全国的に普及し、最もポピュラーな地域の居場所として、今日は多世代交流を含め、地域のボランティア・NPO等が主体的に展開している。また、飲食もでき、さまざまな人が集い交流するコミュニティカフェが2000年代から急増している。その他、2015年介護保険法改正により、新規だけでなく、既存の活動も含め、新たな地域支援事業による住民主体の訪問型・通所型サービス等、生活支援サービスとして展開されている。

1990年代のふれあい・いきいきサロン等、当時の居場所は、シニアを社会的に弱い立場の支えられる対象として捉えられ、支援者によるプログラムのお客様として扱われ、シニア自らが主体的に取り組むものは多くはなかった。しかし、近年、「支える側」であった活動実践者も高齢化し、近年のコミュニティカフェ等の居場所は、支える側と支えられる側を明確にせず、個々の尊厳を配慮して場に居る主体性が尊重され、緩やかに人とつながり、支え合う活動も認められるようになり、これまでのサロン活動等も変化しつつある。筆者は、こうした「互助・共助」につながる地域の居場所づくりに実践的に関与しながら研究⁵⁾してきた。

本論における「地域の居場所」とは、自分の生活の延長線上から社会参加を通じて交流し、継続的な関わりのなかで人間関係を育みながら、自分にとっての居場所とするだけでなく、関わる互いの存在を認め合い、同情による共感（sympathy）ではなく、相手の立場に身を置く共感（empathy）から、その場を通じて利他性に基づく生活支援等の支え合い活動につながるようになる地域デビューを可能にする「場」と捉える。

そのため、なるべく自宅から徒歩圏内で多世代と交流でき、自分らしく居ることが可能な、人と社会のつながりが半開き（オープンスペースで地域の縁側として公私の間に位置する場）で、多世代で多様な立場の人と関わるのが可能な場であることが望ましい。そして、その場を通じて出会った人同士の支え合いにつなぎ得る、ふれあい・いきいきサロン、コミュニティカフェ、地域住民やボランティア・NPO等による多様な場（名称がサロン、たまりば、茶の間、縁側等多様）、「介護予防・日常生活支援総合事業」の通いの場を想定する。こうした「地域の居場所」のあり方について、運営する側から地域デビューしてくる人を受け入れる視点で以下の3点から整理する。

- ① **場の運営** 1) 気軽に誰でも（シニアだけでなく子ども等多世代が交流）立ち寄れるよう常設が望ましい（常設でなくても週数日等、開設日程を明確化）。2) 継続できる当番が居る（顔見知りになる安心感）。3) 新しい人が来た時（名札をつける）の声かけ役を決めておく（場で人と人をつなぐキーパーソン）。4) どんな人でも受け入れる姿勢（その人の立場に身を置きながら個人を尊重）で、お客さん扱いせず対等な関係（必要に応じて役割をもってもらい運営に参加）。5) プログラム等活動メニューがあっても、好きに過ごす選択の自由を認める（来る人は誰でも出入り自由でそこに居ることを保障）。6) 登録してもらえ人には登録してもらい（場に来られなくなる等、必要に応じて個別の見守り・声かけや生活支援につなぐ）、運営に参加してもらう（役割を持ち主体性を萌芽）。7) 気づいたことやその場で新たな発想を提案できるようにして、みんなが柔軟に場づくりできる姿勢（自分に有用な場と認識する）。
- ② **場を共有する人の関わり方** 1) 声かけ役が、1人ひとりに挨拶し、その人の話を聴く（可能な範囲で以下について確認する。体調や近況等の様子。初参加の人には、近所等の付き合い、家族、仕

事や趣味・社会活動、好きなこと、得意なこと、地域の役割経験等)。その人となりを理解する努力をして、気が合いそうな人がいればその場でつなぐ(人と人との橋渡し)。2) 支援が必要な人はしっかり対応する(安心できる場として信頼を得る)。3) 運営に関わる人は、身内意識に陥り他から来る人を拒まないように意識。4) 必要な時は気軽に助けを求められるよう配慮し、関係を大切にしつつ必要に応じて専門職につなぐ。5) 適度な距離感で付き合い、個人の価値観を押し付けない。

- ③ **地域づくりにつながる場の効果** 1) 顔見知りが増え、人との関係性が育まれ、互いの見守り・声かけや生活支援等、支え合いにつながる。2) 福祉や介護等の専門職、町内会・自治会、商店街、学校等、地域社会のさまざまな社会資源とつながりができる。3) 生活に関すること等、さまざまな情報が得られる。4) 気軽に相談に応じてもらい、必要に応じ専門職の支援につなげられる。但し、全てをサービスにつなげようとせず、身近な支え合いは可能な範囲で継続。5) 互いの存在を認め合い、支え合う姿勢が育まれることから、介護予防、引きこもり、孤立死の予防、防災・防犯の地域づくりにつながる。

Ⅳ 支え合う地域の居場所につなぐ「更なる地域デビュー」

シニア世代は、今後単身層で支援を要する人が激増し得る。その頃は行政サービスを担う人材も不足し、公的サービスは、より重度の要援護者のみを対象としなければならない事態になる。今日すでに要介護1, 2についても自治体が支えることが示唆されており、地域で支え合う体制づくりとともに、自分はどうか生きるか個々に問われる時代になりつつある。すでにセルフネグレクトの問題は顕在化しており、今後ますます地域で安心して暮らし続けるためには、遠い親戚より近くの他人、地縁(町内会・自治会、小地域活動等)と志縁(ボランティア・NPO活動)のつながりによる支え合いが求められる。そのためには、先述してきたように元気なうちから地域デビューすることが望ましい。しかし、「互助・共助」の意識が育まれていないなかで支援が必要になると、地域デビューをして地域活動に参加していた人でも外出が億劫になり、弱った自分を知られることへの躊躇もあり、助けが求められず、日頃利用していた地域の居場所に姿を見せなくなる。周りの人も気にしつつ、本人の求めがないと迷惑になりかねないと付度し、関わりがより必要になるにもかかわらず関係は途絶えかねない。

後期高齢者が増大する今日、支え合いを促進するには、支援を要する人が、元気な時とは異なる自分の心身の変化を受けとめながら状態を維持し、新たに社会参加を可能とする「更なる地域デビュー」が欠かせない。

藤原(2014)は、社会参加と健康寿命について、ボランティア活動の有無と自立率を検証し、ボランティア活動をしている高齢者ほど自立を維持しやすいことを明らかにしている。

在宅で暮らし続けるためには、sympathyからempathyの共感で捉え、互いの弱さを補い合う緩やかな紐帯をどう身近な地域で人と築けるかが問われる。つまり、一方的に支援される側とするのではなく、立場の異なる人を認め、共存する利他性に基づき、人は「相手の立場に身を置いて行動できるようにする」、互いに役立ち合えるようにすることが、安心して暮らせる地域を育むには大切なことを理解していく必要がある。

筆者のアクションリサーチで要援護高齢者が参加可能な講座を実施した結果、フレイルと要支援1, 2の受講参加者の3割が社会参加につながった(佐藤2016, 2017, 2018)。顕著な事例を紹介する。1

人は身体障害があり高齢期を迎え、これまでさまざまな不満をぶつけることもあったが、趣味の将棋を子どもとの交流に活かし、子どもから「神」と将棋の巧さを褒められ、必要とされた喜びから、自ら学童に出向き、子どもと関わるようになった。その関わりから未来を担う子どもを支える大人としての役割を自覚し、意欲的に社会活動に参加するようになった。もう1例は、子どもに昔遊びを伝えたいと強く願って受講したシニアが、講座を通じて仲間を募り、子どもに編み物を教えたがっていた要援護高齢者も加わり、遊びと編み物を通じて交流し、子ども達から喜ばれ続けてほしいという声を受け、グループを発足し継続的な多世代交流の場につながった。いずれの実証事例もシニア世代が「子どもの役に立ちたい」という思いを、各種コーディネーターの支援を通じて社会活動につなげた。

近年、国や自治体等の働きかけもあり、元気シニアに対するボランティア講座や有償サービスの紹介は多い。しかし、互いに役立ち合うことの大切さを認識するには、「互助・共助」につなぐ地域デビューとともに、それをより具現化する、支援を要するシニアの「更なる地域デビュー」が必要になる。現在、施設等では利用者の力を活かし、デイサービスで書道講師だった認知症の方が書道の時間に講師を手伝う等、多様な取り組みがある。

これからは支援が必要になっても自分のできることで社会に役立つ機会を創出できるようにする。そして、本人、家族、地域の人等、あらゆる人が、「人の世話がないと生きられない人」とレッテルを貼らず、健康の延伸と自立維持のために、その人のできること、可能性を引きだし合い、支え、支えられるお互い様の関係づくりが可能になるよう価値観を転換していく必要がある。

その場合、互いに助け、助けられる、支え合いの理解を地域デビューで多くのシニア世代が認識する必要がある。そして、支援を要しないシニアの地域デビューは必要に応じた専門職の関わりがあれば十分だが、支援を要するシニアの「更なる地域デビュー」には、人と社会のつながりを紡ぐことを支えるコーディネーター（事例の担い手:社協の地域福祉コーディネーター、生活支援コーディネーター、行政の地域包括支援センターの社会福祉士）の存在がアクションリサーチからも欠かせない。

V 「自助」だけでなく「互助・共助」への地域デビューにつなぎ、「更なる地域デビュー」を可能にする「地域の居場所」

人は誰かの役に立ちたいと思っており、地域で暮らす上では、支えられる時もあれば、支える時もある、「お互い様の関係」が大切で、助け上手、助けられ上手になる必要がある。つまり、「する」「される」の一方的な関係ではなく「双方向」の視点が大事になる。人は「される側」にされ、弱い立場に立たされるのは抵抗があることを理解して自他の関係を築く（佐藤2016）。「地域の居場所」で関わる人は互いに、empathyの共感とともに、この関係性を念頭に人と接するよう配慮する必要がある。そして、自分が「される側」になることも受け入れ、自らが支援を要するようになったら「困っているから助けて」と言えるようになり、地域も言いやすい環境を育み、支え合う土壌をつくる必要がある。それを可能にする方法として、これまで検証してきた「自助」とどまらず、「互助・共助」につながる地域デビューと、支援を要する人の新たな社会参加を可能とする「更なる地域デビュー」の両方の地域デビューを可能とする「地域の居場所」が考えられる。

中途障害で毎日必死に歩行訓練していた人は、ケアワーカーに不満をぶつけていたが、地域のコミュニティカフェに立ち寄り、カフェのメンバーからイベントの時に居てくれるだけで助かるからと金庫番を頼まれ、それを契機に地域活動に参加するようになった。カフェの客として支えられる側にするので

はなく、地域が必要とする役割を任せる。その後、自分でなければできない役割として、地域の介護教室の衣類着脱モデルを自ら引き受けた。こうした主体的な行動により、カフェから地域福祉推進基礎組織等の活動につながり、暮らす地域に自分の居場所がいくつもでき、仕事人間では得られなかった豊かな人間関係が築かれ、地域で安心して暮らせるようになったという。突然の障害や生活環境の変化を受け止めきれずにいたが、カフェという場が「更なる地域デビュー」のきっかけになり、地域のさまざまな人と場の関わりが生まれた。暮らす地域で役割ができ、安心が笑顔につながり、ケアワーカーへの態度も柔和になった。ケアワーカーは、その変化の要因が地域の人との関わりであることを知り、この人の支援に携わる専門職は身体や生活の支援はできても、生活のあり方を変えられるのは生活の場で関わる地域の人にしかできない、と地域の受容力の重要性に感心していた。その後、同地域で同様の状態になった人は、中途障害の人が地域で役割を持ちながらイキイキしている姿（ロールモデル）を見ていたため、ステイグマを感じることもなく、自分の現状を受け入れ、安心して専門的な支援を活用しながら、同様にカフェという「地域の居場所」を通じて「更なる地域デビュー」をして暮らし続けた。後者は地域デビューで関わりがあり、認識していたからこそ「更なる地域デビュー」がごく当たり前のようになできていた。

このように、不自由はあっても支え合いによって地域で暮らし続けられることが、周りの住民もイキイキと生きるその人たちの姿を間近に見て実感し、地域の凝集性が高まった。

これからの地域デビューは、自分の生きがいとして、「自助」的な社会参加にとどめず、シニア世代に共通する介護や孤立予防を視野に、自分たちの身近な生活課題とつなぎ合わせ、他人事ではなく我が事として、多世代交流を軸に、empathyの共感で捉え、「互助・共助」につながるような活動の場にしていく必要がある。その場となる「地域の居場所」は、暮らす身近な地域で、多世代で多様な人との交流ができ、人と社会のつながりが半開きで、「互助・共助」の支え合いにつながるようにしていく。そして、その場は、個人の尊厳が保持され、人と社会とのつながりが緩やかに継続され、自分も周りも各々の立場を認め合える（多様性）ようにすることも大切になる。そのためには、支援を要するようになったとしても、可能な限り本人の意志を尊重した「更なる地域デビュー」で社会参加を可能にしていける努力が欠かせない。その実現には、住民等とともに、各種専門職としてのコーディネーターの支援が重要になる。こうした地域デビューを可能とする「地域の居場所」により、互いの弱さを補い合うことを意識し、緩やかな紐帯を身近な人と地域で築き、支え合える社会づくりにつなげることができると考える。

今後の課題として、「互助・共助」につなぐ地域デビューのあり方と、それを実現し得る場としての「地域の居場所」を、支え合える社会づくりに向ける手法について検討する必要がある。キーパーソンとして、社協の地域福祉コーディネーター、生活支援体制整備事業の生活支援コーディネーターが中核的な役割を担い得ることがアクションリサーチで示唆されている。こうした人材のあり方とともに、人と社会のつながりが半開きの「公」と「私」の「間」に位置する「地域の居場所」を、どの地域圏域でどのような地域の仕組みで機能させることができるのか、多機能的な居場所を活用し、厚生労働省の地域力強化推進事業を実施している社協活動等、こうした実践検証から明らかにしていきたい。

注

- 1) リンダ・グラットン氏は日本政府の「人生100年時代構想会議」に有識者議員として起用され、2018年4月19日に同会議で意見交換会において氏の「ライフシフト」が述べられている。
- 2) 1980代～1990年代末まで筆者は、自治体の高齢大学の企画運営に携わり、年間100名前後のシニア世代と交流し、学習機会の提供と福祉活動への参加促進をし、常に受講生の声を聞き、年度ごとの講座企画に活用反映してきた。
- 3) 全国の都道府県や自治体等で地域デビューの応援サイトがつくられ、研修やハンドブック等も紹介され、メディアや新聞でも特集が組まれている。[佐藤（2016）男性に聞きました「地域デビューしていますか？」（3月6日）、朝日新聞朝刊、佐藤陽（2017）50代からの地域デビュー〈1〉きっかけは人それぞれ、〈2〉お互い様の関係づくり、読者のさまざまな質問への回答、朝日新聞Reライフ.net、佐藤陽（2018）テレビ朝日「スーパーJチャンネル」金曜企画～街もシニアも活性化！鍵は“地域デビュー”～（3月23日）、佐藤陽（2019）知っ得なっ得「定年後の地域デビュー」朝日新聞Be版全3回〈定年後の地域デビュー①家でゴロゴロしてちゃダメなの？（8月2日）②スムーズにいくコツは？（8月23日）③現役のうちに準備することは？（8月30日）〉、佐藤陽（2018）先入観で尻込み型、タイプ別地域デビューひっぱりエール集、埼玉県県民生活部共助社会づくり課、佐藤陽（2019）人生100年時代を楽しく過ごすための6つのコト～「地域活動」のススメ～、埼玉人生100年時代の楽しみ方研究所、埼玉県県民生活部共助社会づくり課]
- 4) 全国の都道府県や自治体と「明るい長寿社会づくり機構」のホームページ、生涯現役社会づくり学会（山口県立大学地域共生センター高齢部門）「シニアの地域デビュー応援ガイド」（2007）、埼玉県の総合ポータルサイト埼玉共助スタイル（埼玉県共助社会づくり課）、東京ホームタウンプロジェクト（東京都福祉保健局）、せたがや生涯現役ネットワーク（世田谷区市民活動・生涯現役推進課）。
- 5) 筆者はボランティアコーディネーターと福祉活動専門員としてサロン活動の立ち上げから運営、当事者組織化、小地域福祉活動等の場の創出と支援活動の創出と支援に関する16年間にわたる経験知と、多様な居場所づくりの実践フィールドワークの検証を活用して効果の整理を試みている。[佐藤陽（1998）福祉は住民と共に活動支援する「社協」豊かな人間関係をめざし、日蓮新聞、4、佐藤陽（2003）第13章市町村社会福祉協議会における福祉教育を視点とした地域福祉の展開、山本主悦・川上富雄編著地域福祉新時代の社会福祉協議会、中央法規、154-168、佐藤陽（2008）地域自立生活支援に向けたサービス開発、十文字学園女子大学人間生活学部紀要第6巻、123-144、佐藤陽（2008）第6章地域社会のボランティア、柴田譲治・原田正樹・名賀亨編ボランティア論、株式会社みらい、92-106、佐藤陽（2009、2010、2011、2013、2014、2015、2016、2017、2018）埼玉県福祉でまちづくり研究会報告書Ⅰ～Ⅸ、佐藤陽研究室、佐藤陽（2013）地域で暮らす人に寄り添い、生活者目線を大切に地域づくりの実践に取り組む、日本地域福祉研究所コミュニティソーシャルワーク第10号、51-53、佐藤陽（2016）高齢者が相互に支え合う意義—要援護高齢者の力を活かす場づくり—、十文字学園女子大学紀要第46集、53-65、佐藤陽（2017）要援護高齢者を主体とする社会参加の手法—いつまでもイキイキと暮らす支え合い講座から—、十文字学園女子大学紀要第47集、49-62、佐藤陽（2017）要援護高齢者が主体的に社会参加するための相互に学び合う場づくり、日本福祉教育・ボランティア学習学会研究紀要Vol.29、35-52。

文献

- Lynda Gratton, Andrew Scott (2016) "THE100-YEAR LIFE" Bloomsbury Information Ltd, (リンダ・グラットン, アンドリュー・スコット/池村千秋訳 (2016) ライフシフト100年時代の人生戦略, 東洋経済新報社)
- Robert Walinger (2015) :What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness
[TED Talk|TED.com (ロバート・ウォールディング「人生を幸福にするのは何? 最も長きに渡る幸福の研究から」)]
- 佐藤陽 (2016, 2017, 2018) 平成27年度～29年度科学研究費助成事業基盤研究 (C)「要援護高齢者が主体となる地域で相互に学び合い・支え合う仕組みに関する研究」に関する年度ごとの研究成果報告書、平成27年度～29年度「埼玉県福祉でまちづくり研究会報告書Ⅵ～Ⅷ」, 佐藤陽 (2017) 要援護高齢者が主体的に社会参加するための相互に学び合う場づくり, 日本福祉教育・ボランティア学習学会研究紀要 Vol.29, 35-52.
- Butler, R., Gleason, H.P. eds. (1985) Productive Aging: Enhancing Vitality in Later Life, Springer Publishing Company (岡本祐三監訳 (1998) プロダクティブ・エイジング—高齢者は未来を切り開く—, 日本評論社)
- 澤岡詩野 (2016)「いわゆる」社会貢献活動する意思を持たない高齢者の特徴, 平成28年度高齢者の経済・生活環境に関する調査結果 (内閣府), 93-94.
- 岡本秀明 (2016) 千葉県都市部高齢者の社会的側面とサクセスフル・エイジングに関する縦断研究, 和洋女子大学紀要 第56集, 113-122.
- 藤原 靖浩 (2010) 居場所の定義についての研究, 関西学院大学教育学論究, 171-173.
- 太田 明 (2015) II 現代〈居場所〉考—哲学・社会思想の視座から—, 総合人間学会「総合人間学」第9号, 33-47.
- 藤竹暁編 (2000)『現代人の居場所』(現代のエスプリ別冊 生活文化シリーズ3) 至文堂
- 阿部彩 (2011)『弱者の居場所がない社会』講談社現代新書, 117.
- 中藤信哉 (2015)「居場所」概念と日本文化の関連について, 京都大学大学院教育学研究科紀要, 7.
- 片山善博 (2007) 差異と承認—共生理念の構築を目指して—, 創風社, 207-217.
- 藤原佳典 (2014)「高齢者のシームレスな社会参加と健康～ライフコースに応じた世代間交流の活動から～」日本福祉教育・ボランティア学習学会 第20回とうきょう大会課題別研究「シニア世代と共にコミュニティを拓く」報告 (日本社会事業大学11月8日)
- 佐藤陽 (2016) 高齢者が相互に支え合う意義—要援護高齢者の力を活かす場づくり—, 十文字学園女子大学紀要第46集, 53-65.