

出てこない人は
やはり出てこない…

求められるのは
その人の「日常」にタネ
をまくという視点

お店や企業とのコラボがうみだす 新たな地域課題解決の可能性

東海大学 健康学部 澤岡詩野

jzt1864@tokai.ac.jp



気になる人
出てこない人が
増えている

もう一つサロンを増やす
行事や見守りの回数を
増やすのは…

今の担い手だけでは、
新しいことをはじめる
のも限界がある

まず最初に
今の「地域」を
改めて
考えてみましょう

地域につながらない人、孤立化する人とは？

例えば

ひとり暮らしの高齢女性

- おひとりさまを選び働き続けてきた人
- ずっと専業主婦で配偶者と死別した人
- 外国にルーツをもち配偶者と離婚した人

姿は多様、
求める場や地域との
距離感は全く違う

場に自分から出てこない人

場に出てこられない人

場に出てこられなくなる人

今の地域にたくさんいる
これからの地域にますます増えていく
その姿もますます多様に…

例えば

担い手といわれる人の
地域活動に対する意識

- できる限り地域のために活動が続けたいという
団塊よりも上の世代

- マイペースに可能な
範囲で関わりたいという
団塊世代

- マイペースはもちろん、
頼まれれば手伝うという
団塊よりも若い世代
(自分から旗はふらない)

地域活動の担い手として期待される人とは？

- 共働きで地域に縁のないまま
高齢期をむかえる男女

- 雇用延長などで働き続ける男女

- 団塊世代とは異なる
ライフスタイルや価値観をもつ若手シニア

高齢層のなかでも置かれている状況は多様
地域活動への意識もますます多様化

今までの地域

「地域だからつながる」

「支え合う」

「つくられた場に参加」

➡ここに入らない人
距離を置きたい人
が増えている

➡これらを支えるために
限られた人が背負い
周囲は壁を感じてきた

これからは、

「多様」＋「ゆるやか」

＋「日常」

にある関わり方

そんな変化のまっただなかにある地域に
求められるのは、

- 「多様」で「ゆるやか」なつながりが
そこかしこにたくさんあること

- その人の「日常」の延長に目を向ける
という視点

- 地域の変化に併せ、それまでの場や担い手の
在り方も変化して当たり前という前提

地域の「輪」にはいない人、
距離をおきたい人とは、
どんな人ですか？



■その姿は多様...

- 単に地域を避けているだけ？
- 関心がない・意識がむかない
(あえて言われると面倒)
- コロナ禍に家で完結
これが日常になった
- 今までの仲間から
いたわられたくない
などなど

地域に「つながり」や「役割」もつことが大事
多くの人は頭でわかっている

でも実際に地域で顔のみえている人は...

地域の見守りの輪に入っている人は...

- 地域や近所になんらかのつながりをもつ人
- 意識が地域や近所に向いている人が多い

-地域や近所に接点を「もちたがらない」
(特にひとり暮らしの男性、夫婦でも地域から
埋没する人も)

-身体や心が大変になり「抜け落ちていく人」も
少なくない
(コロナ禍でさらに増えている)

全国で増えつつある 「支援を拒む人」

本当に大事なのは、
早い段階で自分から
「助けて」と周りに
声をあげること

でもね、いきなり
専門機関や役所に
相談は無理

よく知らない
民生委員や近所に
呟くのも無理

- 訪問して拒否されたことがある
民生委員さん、ケアマネージャーさん、保健師さんで
増えている
- 身近な人から「助けてほしい」という欲求がある、
でも抵抗感もある
男性、ボランティア活動をしている人に多いという研究も
- ➡ 家族が認知症になったら近所には知られたくない
「なぜそうなるまで」という状態になるまで発見されない

地域で求められているのは 「多様」で「ゆるやか」な関り



「つながりを拒否する人
「支援を拒否する人」
「孤立した可哀そうな人」
➡決めつけていませんか？
近所と距離感が保てないのは苦手
知らない人から見守られるって
監視されているみたい
支えられる側に押しやられたくない

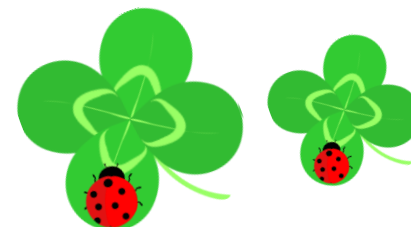
「安心して住み続けられる豊かな地域」
あえて作っていかねばならないのは？
『ゆるやか』よりのつながり

求めるあり方は
人それぞれ

大事なのは
「多様」なかから
自分の距離感で
選べること

待っていてもこない
その人の「日常」に
接点をもつ 🖐️

『ゆるやか』なつながりとは？ つながりの生まれる場とは？



ポイント①『ホドヨイ』距離 (杉並区ひとりぐらし後期高齢者調査)

「新たに関係を
築くのは億劫、
今までの関係性の
延長が大事」

「避けたいのは近所
全部じゃない、
濃くなりすぎるのは
避けたい」

| | 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% |

大事なのは、

- その人の日常生活の延長であること
- その人の距離感や生活圏をベースにした働きかけ

ポイント②できることを『ワケル』 (サロンや通いの場参加者アンケート調査)

■活動への関わり方(複数回答)は、

「活動にだけ参加する」58.9%

「知人や友人を誘う」34.9%

「当日のお手伝いをする」23.4%

■「活動にだけ参加する」人より「知人や友人を誘う」人の
方が、「生活にメリハリがつく」「地域に知り合いが増えた」

プロダクティブ
自己完結ではない
つながり

手助け、食べもの、
情報、笑いなど

誰かに
ちょっとわかる

大事なのは、

- 「お客さんにしないない」こと
- 担い手になる、ボランティアするだけでなく、
「知り合いを誘う」程度でも意味がある

「できること」を「長く続けられる」 関わりの循環

大変な状況になるほどに
受け身に

- 「ありがとう」や
「おいしかった」を
伝えることだけでも
有用感を持ってもらえる

- その人のできることを
見つけられるのは
「ゆるやか」に
つながり続けてきた仲間
専門職や家族ではない

■ 歩行困難で体操もほとんどできない、迷惑をかけたくない
のでやめるべきかを悩むSさん（80代後半・女性）

グループの代表：

「Sさんが毎回来て頑張っている姿が我々のお手本
あなたが来てくれることが周囲を元気づけていると
みんなの前で伝えている」

■ 認知症を発症し、活動日を忘れることも多々なDさん
（70代後半・女性）

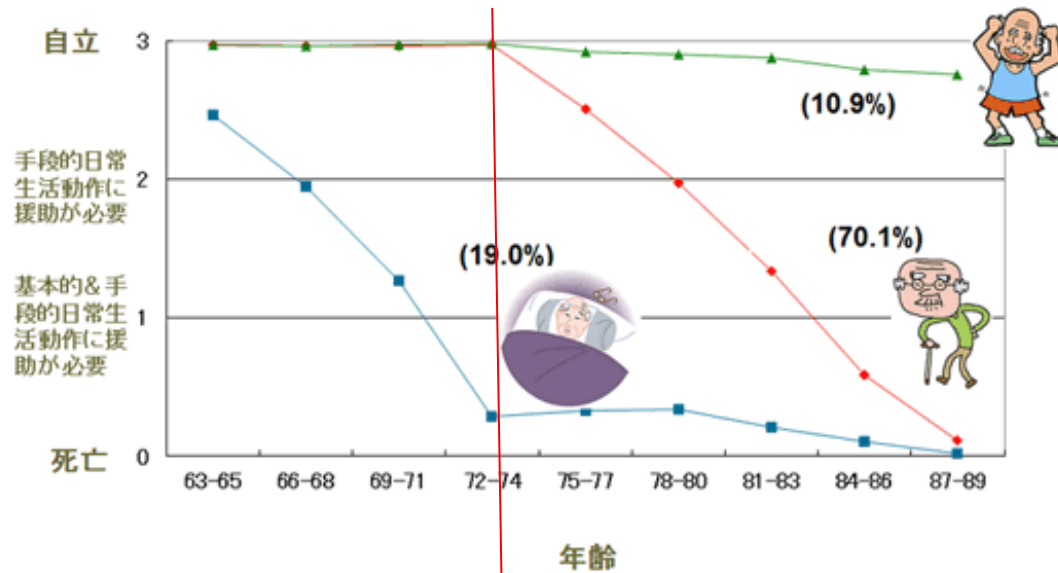
グループのメンバー：

「受付の時の笑顔がステキ。ご本人がやりたいと言って
くれる限りは2名体制でOK」

ポイント③自宅から『チカバ』

自立度の変化パターン
—全国高齢者20年の追跡調査—

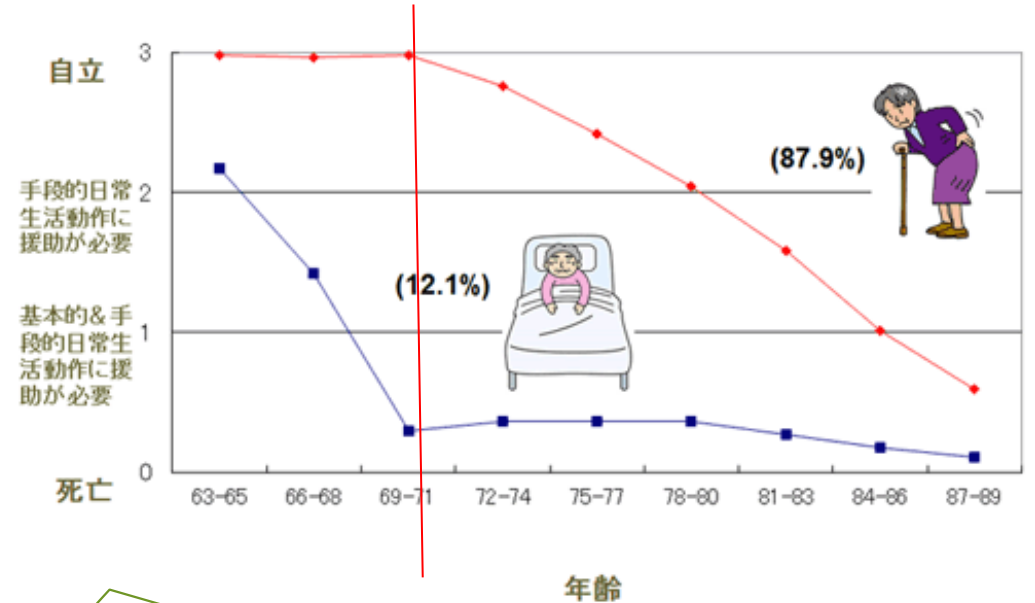
男性



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

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

- 男性の7割、女性の9割が70歳頃から、外出が徒歩・自転車圏，自宅から身近な範囲に狭まっていく
- ➡地域ではなく「チカバ」、「チカバ」だから長くつながり続けられる

「ホドヨイ」「ワケル」「チカバ」
が揃った場

つくりこむほどに
そうならなくなる…
現れるのは既につながりをもつ人…

大事なのは、その人の日常、既に関わる場を
活かすこと

➡これが「お店」や「企業」の得意なこと👉

具体的に
どんな「タネ」があれば
よいのでしょうか？

例えばスポーツクラブの 「サウナや休憩所」

なにかはじめようと思ったけれど…

時間つぶしも兼ねて

健康づくりで近くのクラブに

奥さんには嫌がられるけど、時事ネタを
話せる誰かができた（名前はしらない）
地域の情報を知ることができる

**クラブが包括ケアセンターと連携して
地域とつながる接点に**

名前も住所も知らない
LINEではつながる
会えばサウナや休憩所で
喋るくらい
地域や近所ではない、
踏み込みすぎない関係

➡現れないと安否確認
実生活で役立つ情報を
仕入れる「呟ける」誰か

例えばパチンコ屋さんの 「景品交換所」

サロンとか食事会とか
気持ちがむかない
パチンコ屋さんに行けば
馴染みの誰かに会える

孫とも疎遠だけれど
単にたくさん球が出た
じゃ得られない喜び
どこかの子どもを笑顔に

➡好きなことの延長が、
顔見知りのタネ
麻雀、カラオケなど

ひとり暮らしの閉じこもり気味の女性
週1回のお楽しみ
金額を決めて、おしゃれして出かける先が
駅前のパチンコ屋さん

毎回、同じような女性が集まって…
景品交換所横の自販機前でたばこ休憩
困りごとをぼやいたり、病院の情報を交換
社協と連携した募菓子箱、子ども食堂に寄付と
聴いたら嬉しそうにお菓子の交換

例えば、スーパーの 「入り口横の休憩スペース」

買い物ついでに顔をだす
元民生委員さん

- サロンに誘ったけど
無視、でも気になる
「まずは顔見知りになることが大事」

➡まず、気持ちが向いた
時に呟く相手になる
ゴミ捨て場、犬の散歩
ですれ違う、**自分と
相手の日常の延長が
タネになる**

午前中には、

配偶者を亡くして閉じこもり気味の男性が
缶コーヒ一片手にスポーツ新聞を読んでいる

ふと奥を見ると他にもチラホラ

これって日常の延長にある「居場所」？
ここに顔を出して顔なじみになっておく？
買い物時間を朝にして、ちょっとだけ
覗いておくだけでも違う？

地域とつながらない人

チカバのいつものお店に
「なじみの誰か」がいる

ゼロよりもまし
この位でよい👉

■お店や企業という場の可能性とは？

-出てこない人の日常に目をむければ...

移動販売、ミニスーパー、コンビニ、ファミレス、
スポーツクラブ、家電量販店、本屋に床屋などなど
完全に閉じていないかもしれない

-日常で定期的に、頻繁に顔をあわせる「いつもの人」
困りごとを呟ける、唯一の接点になっているかもし
れない

➡「地域」＋「お店や企業」
どんなタネをまきますか？