

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を続けたいという
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」にはいらない人、
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
→家族が認知症になつ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

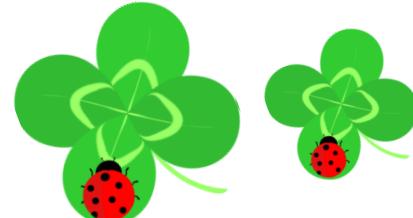
「安心して住み続けられる豊かな地域」
あえて作っていかねばならないのは？
『ゆるやか』よりのつながり

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 (杉並区ひとり暮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%
介護保険の認定をうけている	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)

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

- 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」

大事なのは、

- 「お客さんにならないこと
- 担い手になる、ボランティアするだけではなく、「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：

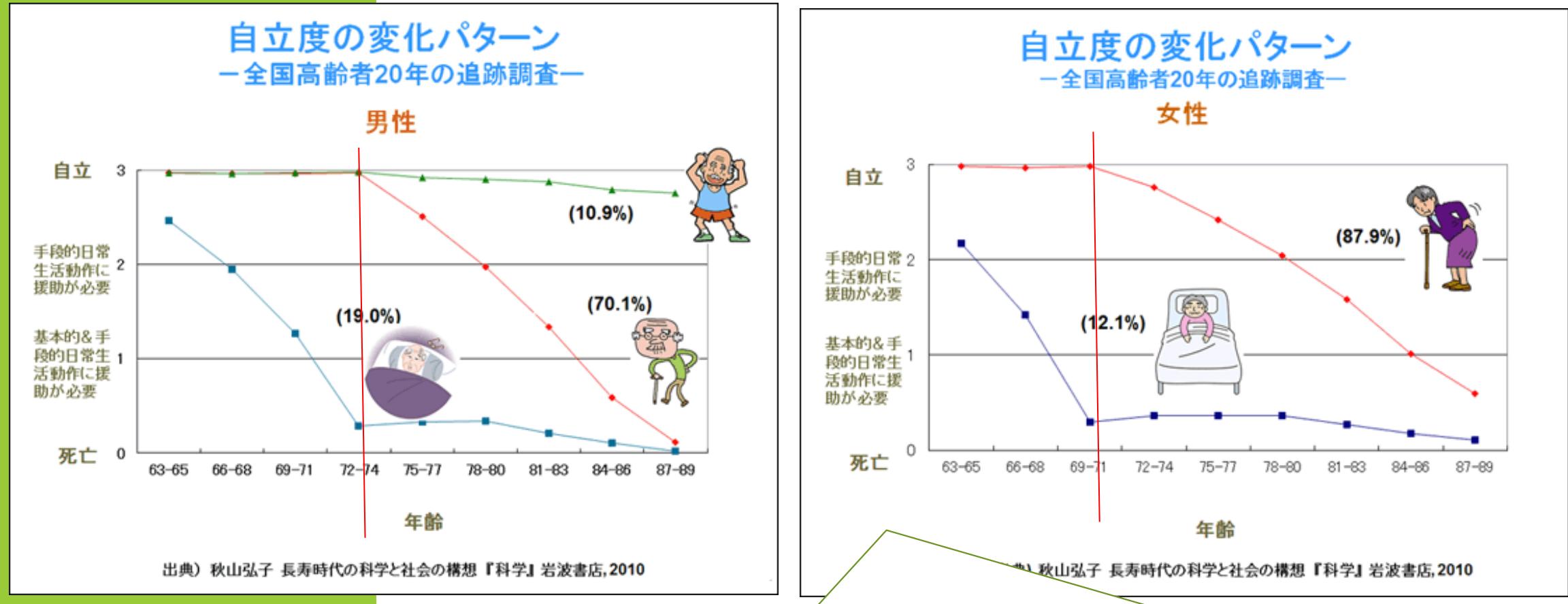
「Sさんが毎回来て頑張っている姿が我々のお手本
あなたが来てくれることが周囲を元気づけていると
みんなの前で伝えている」

■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つ
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』



- 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（名前は知らない）

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「呴ける」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に交換

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呴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**

例えば、スーパーの 「入り口横の休憩スペース」

午前中には、
配偶者を亡くして閉じこもり気味の男性が
缶コーヒー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つておくと?
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？

-出で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」
困りごとを呴ける、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？