

楽しいコミュニティから始める新しい一歩

地域でつながるあなたの第一歩 ウェルビーイングの始め方

～コミュニティ活動から見つける新しい自分～

令和7年8月30日～9月20日(全3回)

講座実施団体:かながわりんく

～人と人を笑顔でつなげる～

令和7年度の新規講座「地域でつながるあなたの第一歩 “ウェルビーイングの始め方”」(8月～9月)は2年前の講座受講生が企画・実施した講座で、自分らしい地域との関わり方を見つけ、最初の一歩を踏み出すためのヒントを3回に渡って学びました。受講された妻鹿(めが)ふみ子さんに講座を振り返っていただきました。妻鹿さんは長年、社会福祉やボランティア教育に携わった大学教授。定年退職を機に初めてコミュニティカレッジを受講されました。

ずっと気になっていたカレッジ

—受講したきっかけを教えてください

10年くらい前から「かながわ県民センター」には仕事の会議や研修の講師としてよく来ていました。訪問するフロアは12階の「かながわボランティアセンター」でしたが、11階に降りると皆さんが楽しそうに講座を受けていて、「何だろう」と思ってパンフレットを手にして「かながわコミュニティカレッジ」を知りました。以来、ずっと気になっていましたが、退職する前後に「カレッジが最近面白いよ」と評判を聞いて自分も受けてみようと思いました。

ウェルビーイングの講座は、チラシに書かれていた副題「コミュニティ活動から見つける新しい自分」に惹かれました。私は社会福祉法人を核にしたまちづくりやコミュニティ活動を実践する研究者として関わってきましたが、自分ごととして老後はどう過ごすのか、考えてこなかったなあ、と改めて思いました。それが受講のきっかけです。

モチベーションの高さ、本気度

—実際に受けてみてどうでしたか？

ウェルビーイングを辞書で引けば「満足できる生活状態」や「福祉」とあります。私にはなじみのある言葉でした。務めていた大学で「社会福祉をウェルビーイングと呼ぼう、学部としてウェルビーイングを目指そう」という話がありましたし。



めが ふみこ

妻鹿ふみ子さん

妻鹿ふみ子(めが・ふみこ)さん: 専門は地域福祉とコミュニティデザイン。大学では社会福祉士養成やボランティア論の講義を担当し、北海道や京都に赴き、街づくりの核になっている社会福祉法人の調査を重ねた。今年度は「発達障がい児地域支援コーディネーター養成講座(基礎編)」(7月)も受講した。

でも、もしこれがネットで見つけた個人の集まりだったら、二の足を踏んでいたかもしれません。今の時代、ネットだけでつながるコミュニティやセミナーには怪しいものがありますから警戒心は必要ですよね。でも、この講座に関しては「かながわコミュニティカレッジという信頼できる枠組みがある」という点で安心できました。知らない人同士が集まる「場」に公的な信頼感があることは大きいですね。

もちろん、講座の中身にも魅力がありました。実際に地域でウェルビーイングな活動を実践している「魅力的な事例」に出会えました。「宮ノ前テラス」の高橋さんからは、地域の人を巻き込んで居場所を作っている取組について聞くことができました。行政の窓口で断られてもめげずに、人との出会いを繋いで形にしていく話は、専門家の私から見ても非常に興味深く、刺激的でした。自宅を開放してスペースレンタルやイベント、各種教室に提供し、「つながり」と「仕事」をつくる取り組みをしている「しかのいえ」も印象的でした。また、一緒に受講した皆さんのモチベーションの高さ、本気で学びたいと参加していることにも驚きました。講座の内容一つひとつに学びを後押しするような力がありました。



講座内で発表する妻鹿さん＝令和7年9月20日

結構ドキドキするんです

—ご自身にとって有益でしたか？

講座は、仕事の面でも有益でした。長年、教える側だった私にとって学ぶ側に回ったことでわが身を振り返ることもになりました。研修や講座で講師を務めることがありましたが、そんな折に参加者にグループワークをやってもらい、「隣の人と話してください」と言っていましたけれど、結構ドキドキするんですね、あまり話に乗ってこない人もいます。講座実施団体のかながわリンクさんは、2年前のコミカレ受講生で、その人たちがグループをきめ細かくケアをして、ずっと入って話題を振ってくれたりして、孤立する人がでないように配慮されていました。

私の専門である地域福祉の視点で見ても、これからの超高齢社会では、自治会のように地縁に頼るものだけではないことを再確認できたことは大きな収穫でした。

楽しさを共有するコミュニティ

—今後につながりましたか？

いま、地域福祉の担い手が不足しています。高齢化に伴って自治会の加入率が減っていますし、全国どこに行っても大きな問題になっています。私もいつかは自治会などに関わるのかなあ、と思いつつも、元気なうちは、別のことをやっていたいと思っていました。

でも、講座で得たような「楽しさ」を共有するコミュニティから始めてもいいし、それが発展して地域福祉の機能を持つようになるかもしれません。実際、私を知る子ども食堂に一人暮らしの高齢女性が来ています。高齢者にそういうニーズがあることに子ども食堂を運営する人が気付いて、みんなの食堂になっています。

考えてみれば、昔ながらのコミュニティが崩壊した今、ちょっと行って会話を楽しむ、他の人たちと交流するニーズは誰にでもあるのではないのでしょうか。今、引きこもっている人たちも働けないけれど、社会に行き場所を探していて、近所の「みんなの食堂」までだったら来られるかもしれない。子ども食堂が全方位的なケアをする場所になるかもしれません。



楽しい仲間ができたことが収穫

—ご自身には変化がありましたか？

「老後」を考え始めた私にとっては、「楽しい仲間」ができたことも大きな収穫でした。ウェルビーイング講座の最終回・3回目の最後にながわリンクさんが「これからも集まって何かやりませんか」と声が上がり、それが「健康麻雀」と「哲学カフェ」の集まりにつながりました。私も月に一度、カレッジで出会ったメンバーと麻雀卓を囲んでいます。私は初心者なので、点数計算もまだあやふやで「三步進んで二歩下がる」状態です。哲学カフェも月に一度、ファシリテーターが独自の企画を打ち出しています。年齢もバックグラウンドも違う人たちと「楽しい」だけで集まれる時間は本当に貴重です。

ウェルビーイング講座のチラシ副題そのままに、楽しいコミュニティから、私も始めています。

令和8年2月17日取材
取材・編集 山瀬 一彦