

国土交通政策研究所 第219回政策課題勉強会 概要

日 時：平成30年12月5日(水)12時30分～14時00分

講 師：藤原 佳典 氏（東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長）

テーマ：「多世代の共創と持続可能な地域づくり」

(講演のテーマ)

多世代・持続可能を考えた広い意味での地域包括ケアを考えると、少子超高齢社会は、高齢者・次世代・地域社会の「三方良し」で乗り越える。交流が社会参加の源として個々の社会的交流で孤立化を防ぎ、交流を一對一の線から面へ広げると＝地域のカ「ソーシャルキャピタル」となる。「三方良し」の地域づくりの事例を紹介するが、実務者の視点からすると、ビジネスが人や社会の福祉を念頭に事業を展開するとともに、福祉もビジネス感覚をもち、近江商人(「売り手良し、買い手良し、世間良し」)のように考え、高齢者・担い手・社会の「三方良し」の地域づくりが必要。

1. 少子超高齢社会は、「三方良し」で乗り越える

「量」の問題として、肩車社会で増える現役世代の負担、不均衡格差による世代間確執が起こり、保育園か老人ホームのどちらを優先するのかといった世代間対立となりがちだが、これはお互いに接する機会が少ないために誤ったステレオタイプに起因すると思われ、対立から相互の支援へ高齢者が支える側に回って地域を支える担い手となり、相互支援により不信感は解消する。

「質」の問題として、複雑化する地域の課題に対して町会・民生委員はなり手も少なく、地域福祉活動以外にも、防災、防犯、お祭り等で手一杯の状態となっており、また、家庭の問題も複数世代化・多問題化しており、個々への対応の限界、1機関での対応の限界となっており、「新たな地域の担い手」として高齢者への期待と多世代・多分野の連携による「わが事・まるごと共生社会」の実現が必要である。

地域包括ケアシステムに関して、城の堀に例えて言えば、在宅医療・介護(病気になったら・訪問医療・介護が必要になったら・居宅介護)連携は城を守る最後の関門である「内堀」であり、当事者以外は他人事であるが、いつでも元気に暮らすための地域支援事業(日常生活支援・介護予防)は「外堀」で、一般市民の関心あるいはEffortが割かれるべきである。

多勢に無勢、もはや援軍は期待できない状況の中で、住民同士で解決する住民パワー「外堀」【住民・地域資源】なく、医療介護連携の「内堀」強化【多職種連携】だけでは落城(後手に回る)する。予防としての外堀が重要で、地域包括ケアは外堀力で乗り越える。地域包括ケアの難しいところとして、様々な思惑・利害関係を持った「多国籍軍」(多様なステークホルダーの連携)のかけひき、それぞれにメリットがないと何時、連携が崩壊するか分からない、そこが地域づくりの難しいところで、各地方自治体の方々も知恵・経験・時間を割かねばならない。砦としての「地域包括支援センター」が生命線であり、自治体の役割が重要となる。ピンチこそ野戦【こちらからアウトリーチして早めに介護予防・孤立予防】で早めに予防する必要がある。また、【市区町村の支援】は大将が先陣きらなければ(丸投げは)、住民の士気は消沈する。このように地域包括ケアは歴史から学べる地域づくり戦略である。

高齢者が元気である必要があるが、健康長寿の10か条(2000)では、生活習慣病予防(5箇条)と老化予防(介護予防対策5箇条)の重要性を指摘した。特に「社会参加」は健康づくりの目的・目標(役割作り、今日行く・今日用)であり基盤である。一方、これら10箇条だけは健康者がますます健康になって格差が広がり、社会的弱者は取り残される可能性がある。そこで、2017年のガイドライン(12箇条)で新たに出てきた、「地域力」(ソーシャルキャピタル)は、行政ができない部分を地域でやるのであるが、この地元の「外堀」がなくなると公的サービス(内堀)しかなくなる。「社会的役割」は人の最高能力であるが、老化現象では「社会的役割」をどう持ち続け、「状況対応」力を維持するかが介護予防になる。

「なぜ、社会参加か？」であるが、高齢者の高次生活機能の加齢変化では、「社会的役割」が累積障害発生率に大きな影響を与えており、役割をどう持ち続けるかが重要である。

2. それぞれの社会参加・交流と健康

高齢者にとって就労は、多くの場合に最も高次の「社会参加」と位置付けられる。

高齢者は機能的健康度によって社会参加活動は変わる。(ボランティア活動・趣味・稽古といった団体活動から友人・近所つきあい、通所サービスへ変化する) 高齢者のボランティア活動は実践活動の学びと社会貢献が備わることによって好循環となるが、月一回以上やらないと駄目、また高齢者を単に手足として使うだけでは意味ない。孤立とは同居家族以外(別居親族との接触、友人・近所の人)との接触頻度および対面接触(会ったり、一緒に出かけたりする)、非対面接触(電話、電子メール、fax)が極端に少ない(どちらも週に1回未満)場合で、社会的孤立状態である。

高齢者の精神的健康に関して、精神的健康尺度(WHO-5)で計ると(0-25点)、高年層・独居女性:14.8点に対して、中年層・独居男性:11.1という調査結果がある。

交流なき外出と外出なき交流の弊害として、4年後に健康状態が悪化しやすい人は、「男:交流なき外出、女:外出なき交流」、孤立と閉じこもり傾向が重積している者ほど死亡リスクが高いという調査結果があり、交流は重要である。ストレス状態にいたる要因としてストレス(刺激)の受け止め方がマイナス思考の場合があるが、社会的支援・つながりと健康の関連では交流(つながり)はストレスのクッションとなるので、絶対、孤立しないことが大事である。

3. 交流を線から面へ＝地域力「ソーシャルキャピタル」を高める

「つながり」を線(個別のつながり)から面へ広げる、結束力・信頼関係でソーシャルキャピタル(地域力)の・・・つなぎ屋さんになる。 ソーシャル・キャピタル(SC,社会関係資本)個人から地域まで持てる資本つまりお宝とは、パットナム(1993)によれば「協調的行動を容易にすることにより社会の効率を改善しうる信頼、規範、ネットワークなどからなる社会的仕組み」としており、信頼、規範、互惠性、ネットワーク(つながり)、地域で言えば・・・「お互い様」、「団結力」、「ご近所の底力」であり、これにより社会経済格差、地域格差の一部を乗り越える事ができる。

幸福(健康)の決定要因(生物的要因、個人的要因、生活環境要因、公共的要因)にはレベルがあり、「認知症になっても幸せに暮らす」には、地域づくりのボランティア活動といった「外堀力」はやはり重要である。

4. 事例から学ぶ「三方良し」の地域づくり

自然発生的な人々の「つながり」(血縁 社縁 地縁)は崩れてきており、地域で「つながり」が生まれるにはできるだけ三方良しとなるボランティア活動・趣味等でつながる、モノ・人・場所の十分に計

画された「つながり」戦術(仕組み・仕掛け)が重要である。地域は社会活動の宝庫であり、多世代共創を考えると、まずは高齢者が若い世代に何ができるかが重要である。大人の本能—ジェネラティブティとは…次世代継承への意識・行動に関して、E.H.エリクソンは「次世代の価値を生み出す行為に積極的に関わること」としており、Eriksonの心理社会的段階目録検査では人間の発達課題として、「STEP7壮年期」では「何か次世代に残る価値を生み出すことができているか」となっており、英知、思い、技術、経験、文化、環境…何かを伝えることが重要。世代別の地域健康・福祉事業といった事業やグループ活動が先細り、地域への波及効果が低い状況で、次なる一手の多世代型アプローチのメリットとして住民活動は多世代型プログラムが効果的・効率的である。

「三方良し」の事例として、世代間交流ボランティア、シニア読み聞かせボランティア「りぷりんと」というボランティア活動が各地でなされており、絵本は「脳トレ+ボランティアの宝庫:安・近・深」とも言える。つまり、主人公は高齢者が多く、メッセージ性がある、多種多様・無尽蔵で近くの図書館で借りれば無料であり、生涯学習型・認知介入プログラムとなっている。ボランティア活動の実際として、入り口は脳トレーニング・認知症予防・介護予防であるが、6~10人/1チームで施設担当し、訪問頻度は1~2日/週、訪問施設は一人平均3箇所の幼稚園・小学校・中学校で読み聞かせを行い、つながりを作っていく仕組みである。「読み聞かせ」活動による、脳の活性化の長期持続効果として自主活動(ボランティア)を70%継続しており、24ヵ月後時点においても維持され、また6年間活動を続けていると海馬の萎縮に大きな差が出たという調査結果もある。このような文化活動だが、7年間の長期効果として、知らず知らずに一日1万歩歩き、体力も維持し、動的バランス能力、世代間交流頻度、知的活動能力が維持されているという調査結果もある。このように楽しいことで社会貢献ができるボランティア活動は目的・目標を持って定期的に続ける仕組みが重要である。また、受け手への効果として「子どもへの効果」「保護者への効果」「教職員への効果」の三方良しとなっており、特に「子供への効果」としては、【読書教育への効果】(「読み語り」してもらった絵本で心に残る本や、再び、自分で読み直した本が増加)と【情緒教育への効果】(「読み語り」に頻回に参加した児童は、高齢者に対する情緒的イメージが1年間以上維持)が報告されている。また、学校行事への奉仕・協力に対する保護者の負担感が軽減したとの分析結果もある。この世代間交流ボランティアの事例はWHOワールドレポートにて優良事例として紹介されている。「世代間の助け合いの意識と実態に関する調査」によれば、世代別に見た多摩区民のソーシャルキャピタルに関して、「世間一般の人への信頼」と「地域の人への信頼」を各年齢層で比較した場合、「世間一般の人への信頼」は各年齢層であまり変わらないが、「地域の人への信頼」は右肩上がりであり世代によって意識が変わっている。次の世代も右肩上がりになるためには、高齢者が若い世代に背中で見せる必要がある。「子育て世代」と「高齢者世代」の両世代に共通する課題として、孤立による3つのF(不安・不便・不健康)があるが、一挙に解決できる方法としては、縦割りではなく、世代をこえて助け合う仕組みづくりではないか。特に中間世代へのアプローチが重要である。

線から面へ=多世代互助コミュニティプロジェクト(北区志茂地区と川崎市多摩区中野島地区)の事例であるが、「心の支え合い(情緒的)」、「交流と居場所づくり(社会参加)」「困り事の支え合い(手段的)」の三層の支えを下から順に積み上げており、まずは、「声かけ、挨拶」から始めて、多世代の場づくりのプログラムを実施し、知り合った人同士で支える関係ができつつある。このように下から積み上げる中でプロモーターの養成も行っている。

「大田区シニアの健康長寿に向けた実態調査」によれば地域ごとに色合いが異なり、「フレイル」の多い地域は「うつ」も多く、良い地域は概ね他の指標も良いという健康とソーシャルキャピタルの地域格差が見られ、生活圏域ごとに考えることが重要である。

志茂ジェネプロジェクトの事例であるが継続の秘訣は、まず「楽+身近+多世代」であり、参加している人が楽しく、生活圏内で身近で多世代が混じり合っていることであり、若い世代を巻き込むことが重要である。継続の秘訣として、次に重要なのが「場」であり、都心部では「場」がないという問題があるが、事例として1)空家改造型、子育てサロン共生型(北区志茂地区)、2)空き店舗改造型(大田区)、3)NPO委託式敬老館型(杉並区)を紹介。

「子育て・待機児童問題」、「商店街の衰退」、「高齢化問題」、「コミュニティの停滞」、「防犯・災害問題」、「核家族化」といった多様な地域課題に対して、高齢者の社会参加が期待されるが継続するには「場所」が必要であるが、当事者同士が結びつくのは難しいので市民ニーズ&マーケットにつながる(ソーシャル)ビジネス・NPOが中間支援組織として必要となる可能性がある。

高齢者の社会参加のためには楽しいプログラムが必要だし、高齢者の役割・楽しみも必要であるが、継続するためには「場所」が必要で、場所も埋もれていたりするのでそれをマッチングする仕組みが広く行き渡っていないジレンマとして重要な問題となっている。

Q&A

【Q1】高齢者活用のための場の設定が必要とのことだが、場の設定に関して、どのような要素が必要でどのような要素を充足すれば有効な場になりうるか？

【A1】地域性があり、都市部の課題は場そのものが見つかりにくい、場がないという問題があり、郡部では場はたくさんあってもアクセスの問題がある。最低週一回集まれる場が必要でいつでも誰でも使える常設の場が理想。常設の場でマネジメントするのが大変な場合は、多くの団体がアラカルトで1つのルールをつくって、利用者会議をつくって、曜日分担することもできると思うので、常設の場がもっとあってほしい。また、埋もれている場と利用者をマッチングするNPOやソーシャルビジネスが増えたり、ネットワーク化して掘り出し物を紹介するシステムがあると有り難い。

【Q2】①事例の中でどのケースでもキーマンになる人がいるのではないかと思うが、その存在は？

②また、自治体職員の役割に関してお考えをお聞かせ願いたい。

【A2】①多世代型の事例では協議会の委員の方々からの意見、地元の民生委員の物件紹介で進めた、旗を振ってくれる人がいる場合も、協議会をつくってネットワーク情報を集めて皆でアプローチする場合もあり、必ずしも特定のリーダーが必要とは思わない。「空き店舗改造型」のケースは地元の地域包括支援センターのキーマンが何人かいて商店街を巻き込んだが、公民館のケースはNPO委託であり、リーダーシップが必ずしも必要ではない、むしろ、地域包括ケアに乗っていくと広がるのではないかと。

②役所の方の立ち位置として、役所主導だと住民にやらされ感になってしまうので、住民と共同主体(50/50)として動き、丸投げはせず、必ず協議会にオブザーバーで出席して、つかず離れず、後方支援をするのが成功するのではないかと。

- 【Q3】①地域包括ケアシステムの図の中心にある「住まい・住宅」の役割・機能について何か期待されていることがあればお聞きしたい。
- ②また、サ高住を中心として地域の人との交流の場をつくっている事例があれば紹介してほしい。
- 【A3】①リスクの高い一部の人(Minority)が主役の共生型サービスは当事者でないと我がことになりにくいので進みにくい。入り口はポピュレーションアプローチで、一般市民を相手とした広いポピュレーションアプローチで多世代共生を考えた方が良いと思う。場づくりの今後の可能性として空き家・空き店舗があればその活用、あるいは社会福祉法人の空きスペースを使うことはあるかも知れない。
- ②多世代の老人ホームはあるが、サ高住を中心としたモデルは思いつかない。
- 【Q4】①場づくりとして小学校の空き教室を使わせてもらうのはどうか？
- ②また、包括的なケアをできるところから部分的に始めていくということに関してはどうか？
- 【A4】①学校も千差万別だが原則、地域解放の流れにあるので、提案する側がイベント的なものから試しに使わせてもらい、相性が良ければ続けていくのが良いと思う。学校の責任から外れている放課後の居場所づくり、学童保育の居場所づくりといったあたりから入っていくことが考えられる。
- ②部分的な地域包括ケアに関しては、高齢者支援・居場所づくりを入り口として、「防災」「地元商店街」と絡めて、地域包括ケアの流れに乗って、繋がりやすいところからつなげることが大事ではないか。