

高齢者がいきいきと暮らせる まちづくり・住まいのしかけ ～『第三の居場所』と『つながり』から考える～



(公財)ダイヤ高齢社会研究財団
澤岡詩野
sawaoka@dia.or.jp

誰もが迷うのは当たり前
モデルがないから
答えは一つではないから

人生100年時代とは 「大衆長寿社会」

表2 平均寿命の年次推移

(単位：年)

和暦	男	女	男女差
昭和22年	50.06	53.96	3.90
25-27	59.57	62.97	3.40
30	63.60	67.75	4.15
35	65.32	70.19	4.87
40	67.74	72.92	5.18
45	69.31	74.66	5.35
50	71.73	76.89	5.16
55	73.35	78.76	5.41
60	74.78	80.48	5.70
平成2	75.92	81.90	5.98
7	76.38	82.85	6.47
12	77.72	84.60	6.88
13	78.07	84.93	6.86
14	78.32	85.23	6.91
15	78.36	85.33	6.97
16	78.64	85.59	6.95
17	78.56	85.52	6.96
18	79.00	85.81	6.81
19	79.19	85.99	6.80
20	79.29	86.05	6.76
21	79.59	86.44	6.85
22	79.55	86.30	6.75
23	79.44	85.90	6.46

1950年⇒1970年⇒2017年
⇒**2060年**

男性：
59.6歳⇒69.3歳⇒81.1歳
⇒**84.2歳**

女性：
62.9歳⇒74.7歳⇒87.3歳
⇒**90.9歳**

1970年代：
人生70年？
多くの企業で55歳定年制

現在：
金さん銀さんの時代とは違う
(受け身で待っていてもダメ)
空前の「終活」ブーム
国が65歳まで定年を延長
問われるのは「生き方」「生きがい」

地域で増えつつある困ったさんも 元は常識ある「普通の人」



都内一人暮らしA氏(80代, 男性, 自立, 40年居住):

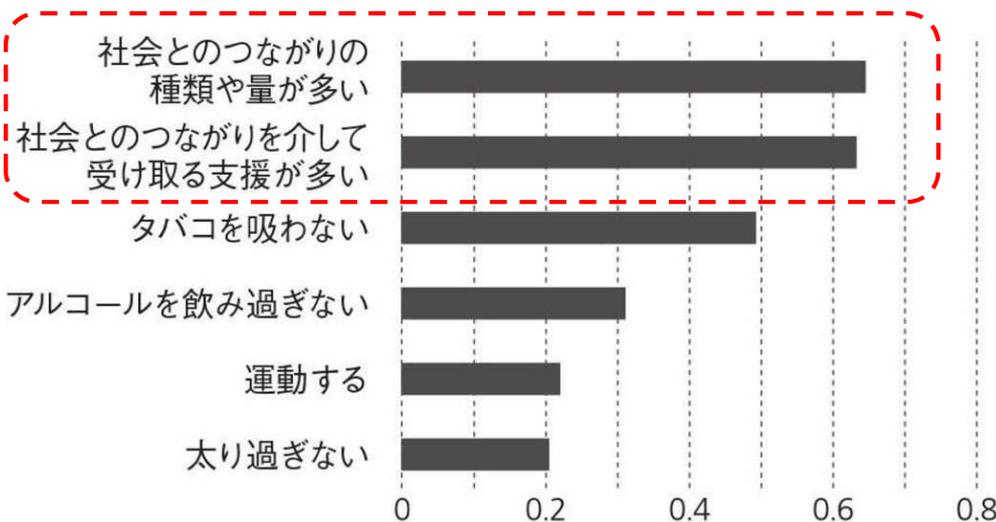
- ・退職後は散歩と図書館通いが日課⇒同窓会が居場所に!
- ・配偶者を無くし, ほとんど外部との接触を持たずに, 一日中家でテレビを観ている
- ・家事の経験も殆ど無いので, 栄養状態, 衛生状態など不安
- ・火の管理, ゴミ出しなど, 近隣から区に苦情
- ・物忘れ(初期の認知症)の症状が出てきている
近所の人を訪ねていってもドアを開けない
- 「頑固爺さん」「ごみ屋敷」と**問題視**されている
福祉事務所職員や民生委員などが同居や施設への入居を進めるが**拒否**

早いうちから徒歩・自転車圏にも「つながり」があれば誰にでも起きる...

➡ A氏の主張「自立して一人生きるのは自由, 孤独ではない」
自立の為のセーフティネットワークへの危機意識が希薄

「孤独」は最大の病?

図1 ● ライフスタイル別での長寿への影響の比較



数字は、死亡率の低さに与える影響の大きさを表す。
ゼロの場合、影響がないことを意味する。

出典: Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLoS Medicine 2010; 7(7): e1000316. (論文より筆者が図を作成)

「つながりが少ない」事は、
身体的にも心理的にも
ネガティブな影響しかない...

➡一方で、
人とのつながりが「ストレス源になる」というデータもある

➡大事ななのは、
「つながりの質」

➡どんな「つながり」なら良いの?

大衆長寿時代 まちづくり・住まい方で求められるのは 「つながり」が生まれる場所『居場所』

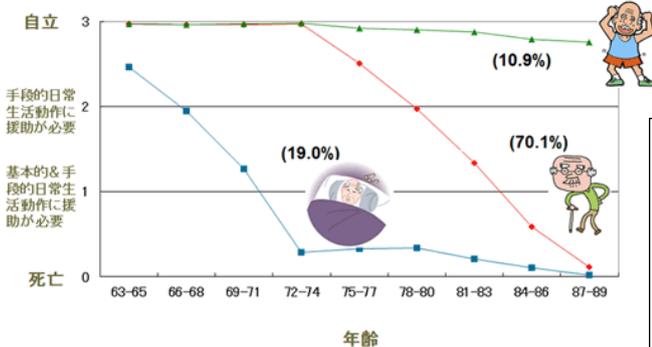


Aさんの様に
単に「生きる」人
ではなく
ちよい悪力を
身に付けて
「生きる」人
になる為に
どんな『つながり』が
あれば良いの？

人生100年のつながりを考えるポイント① 「地域」ではなく「地元」という視点

自立度の変化パターン
—全国高齢者20年の追跡調査—

男性

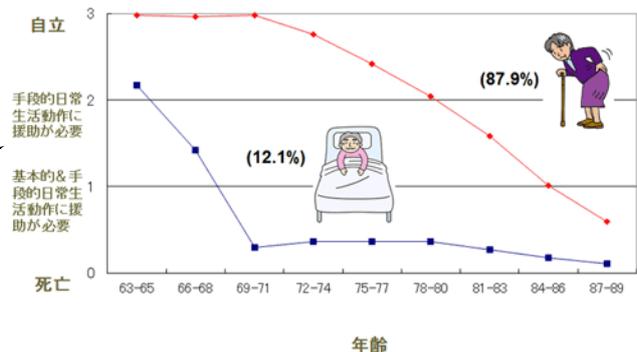


出典) 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想『科学』岩波書店, 2010

女性の方が長寿,
長い時間をかけて
低下していく

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

男女ともに後期高齢期
前期から低下が顕著
要介護の割合, 前期は
3.0%, 後期は23.0%

人生100年のつながりを考えるポイント② 「ゆるやか」でよい

横浜市在住の一般高齢者を対象にしたアンケート調査から
地域との関わりの代名詞でもある「町内会・自治会活動」

■町会・自治会活動への参加状況は

- 「月数回以上」11.9%
- 「年に数回程度」28.8%
- 「参加していない」59.3%



■活動に「全く参加していない人」より

「年に数回程度でも参加している人」の方が
「定住意識」, 「非常時の助け合い」, 「ふだんの支えあい」
といった地域に対する意識が高い

「年に数回程度」の参加とは、お祭りや催し、防災訓練
ここから深く関わってもらう事は難しい...
でも、少しでも「ゆるやか」に関わって貰える人を増やす
ことが大事

変わりつつある地域，地元，ご近所との 「つながり方」の価値観

75歳をこえてひとり暮らし=ある程度は元気でも虚弱化，不安は沢山

	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%

嫌なのは
近所ではなく
向う三軒両隣
との関係

介護保険
の認定，
生活保護
の対象=
誰かとつな
がっている

人生100年のつながりを考えるポイント③ 「プロダクティブ」

『プロダクティブ・エイジング』

- アメリカの老年学バトラー博士(Butler, R. N.) が提唱
- 高齢者を自立した、様々な生産的な活動に寄与する存在と位置付けた
- 生産的活動とは、**就労はもちろん、支払いのない、家族や地域に対するボランティアの活動**も含む
- ➔ 自宅周辺のゴミ拾い、サークルでのお茶出しも含む

	抑うつ傾向		自尊感情	
	男性	女性	男性	女性
有償労働	↓↓			↑↑
ボランティア活動	↓		↑	↑↑
家庭内無償労働	↓			↑

出典) Sugihara, et al. (2007)、杉原 (2005)

ボランティア活動:

- 死亡や身体機能低下のリスクを軽減
- 抑うつ気分の抑制、健康度自己評価、生活満足度、幸福感、自尊感情の維持向上

大事なのは「少し」のプロダクティブ

横浜市の介護予防事業「元気づくりステーション事業」参加者を対象にしたアンケート調査から活動への「関わり方」と関わることで感じる「魅力」

- 活動への関わり方は
 - 「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%
- 能動的な参加のなかでも、「知人や友人を誘う」程度の人でも「活動にだけ参加する」人よりも**「地域の知り合いが増える」、「生活にメリハリがつく」**といった魅力を活動を通して感じていた。

「世話役を担う」「皆で当番を担う」という事も大事
活動を継続していくうえでは、「自分で使ったものを片付ける」「知り合いを誘う」程度でも意味のあること👉
まちづくり、住まい方で大事なのは「お客さんをつくらない」こと

プロダクティブのコツ👉 「できること」を「楽しく」「長く続ける」こと

■高齢者施設でボランティアとして活動するAさん(男性70代):
「退職してなにかしたいなと思って、近所の方が職員をしていて、
なにかありませんかと聞いたらどうぞということで楽しく6年間」

■障がい者施設でボランティアとして活動するBさん(男性70代):
「散歩ならと思って週に1回3時間だけ。あと小さいころに川で泳で
いたから、去年はプール(入所者のプール)も手伝ったり。」

■障がい者としてサービスを受けるBさん(女性・80代):
「サービスを受ける側と与える側の境界線は曖昧がいい。ボランテ
ィアとして活動する、活動する為に色々やることがリハビリ。」

■在宅でサービスを受けるCさん(女性・80代):
「かつては外出支援をしていたが、寝たきりになった今は季節の
手紙を書くのを手伝っている。人は最後までできることがあると思う」

もう一つの秘訣「ジェネラティビティ」 (次世代へ価値や文化を生み出しつなぐ)

でも1人では不安...
近すぎない地元で同質性の
高い仲間が欲しい...
(青葉区の学習支援者養成
講座には地域に出てこない
男性達がわんさか!)

講座終了後に活躍できる
場が欲しい...
シニアには先生じゃないから
の良さがある!
子どもがふらっと気軽に立ち
寄れる常設の寺子屋の様な
居場所がない?

「知識」や「経験」を活かして
次世代を育てる
地域活動。子育て支援には
抵抗感。
でも「子どもの学習支援」
なら生産的だし自慢できる、
自分でもできるかも?

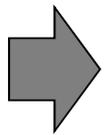
子どもから生きがいを貰い、
気が付けば「挨拶」できる人
が地域のそこかしこに。
子ども以外にも地域が気にな
り、それらを総合的に相談
できるパートナーが欲しい...

15年後、通ってきた子ども達
が大人になり、お世話になっ
ていたシニアを助けることに



人生100年時代の今 「変えていかねばならない」視点

- 意識すべきは「地域」ではなく徒歩圏・自転車圏の「地元」
→「最後まで残る範囲」が本当に意味のある地域
- ゼロよりも「ゆるやか」でもつながりがあれば上出来
→いきなり地域につながりづくりや、活動への参加を目指さない
→埋もれた閉じこもり予備軍を「一歩」引き出す事がゴール
- ボランティアではなく、長く、ちょっと「プロダクティブ」
→特に**団塊世代以降の価値観は「マイペース」**
→支援する側と支援される側の境界線は「曖昧」が良い



- ・今まで出てこない人は待っていても来ない、生活の中に「一歩目」を仕掛ける(公民館、役所はいかない人も図書館やジムには通勤)
- ・最初に地域や貢献は不必要、後から自分で気が付けば良い
→ここで大事なのは、
 - 既にある場をつなげて新たな「居場所」にするという視点
 - 奥手な誰かと地域をつなげる「コーディネーター」

事例①既にある場と場、仕組みと仕組みをつなげて生まれる居場所「ご近所ラボ」

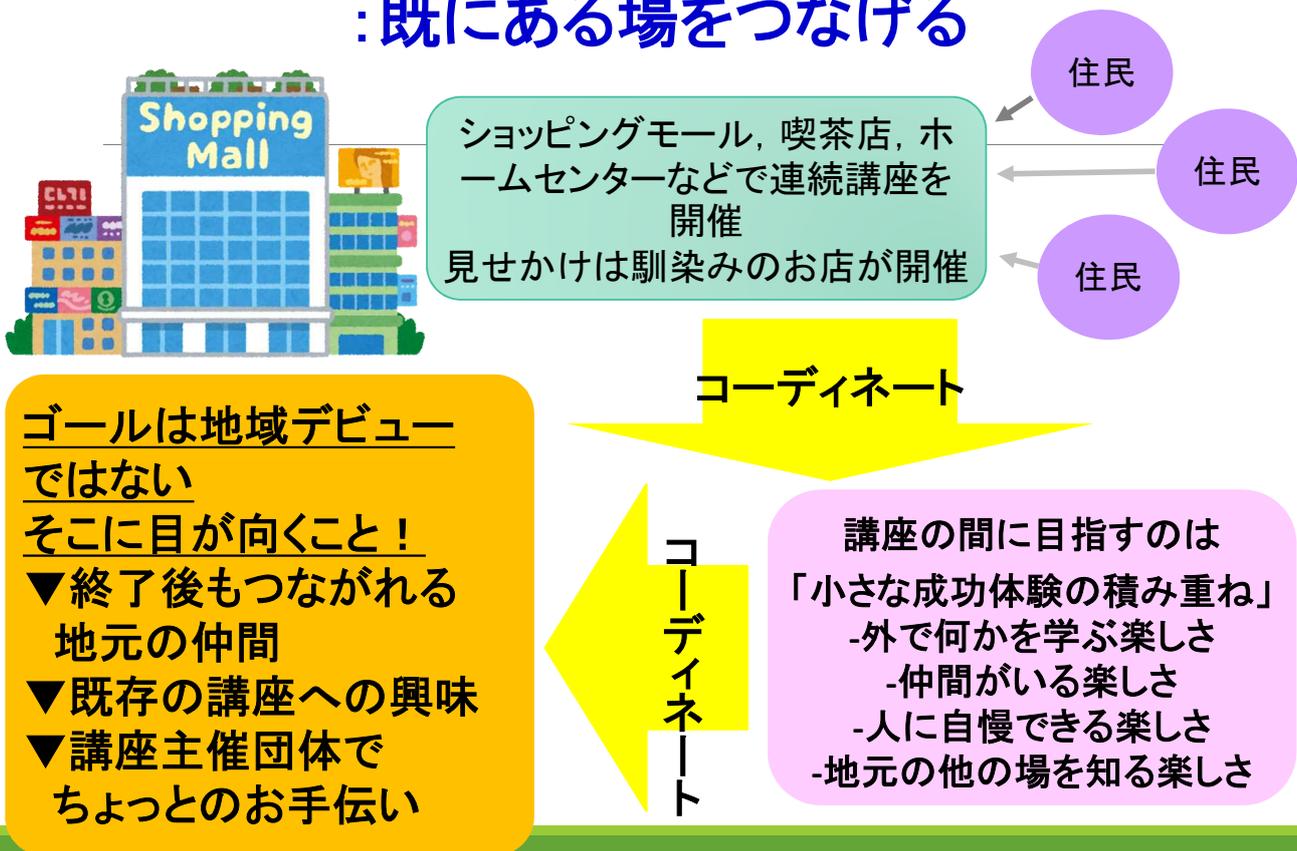
■場所:

- 地域に関わりの少ない人の家以外の生活の中
お買い物に付き合い暇そうにウロウロする人
本を片手にドトールで本を読む人
散歩の帰りに必ず立ち寄るコンビニ
→ショッピングモール、カフェ、コンビニ、ジム、図書館など

■運営:

- 場所と活動の場の提供
→地元の商業施設など
☺リピーターの獲得、地域の活性化で購買も活発に？
- お墨付きや広報手段の提供
→役所などの公的機関
☺閉じこもりや孤独死を抑止でき、財政負担も軽減？
- 講座の企画・運営や「一歩」に向けた長期的なサポート
→地元の市民活動センターなどの中間支援組織
☺リーチできない人への働きかけ、担い手の裾野が広がる？

「ご近所ラボ」プロジェクト : 既にある場をつなげる



そんな場を多くの人が行き交う 「ショッピングモール」に作ったら？

例えば、男子が大好きなDIYで仕掛けるとすると
「ホームセンター」で、「ご近所ラボ: 男のDIY講座」を役所との共催で
開催(負担が無く、お互いが仲良くなれる6回くらい?)

- 広報だけではなくモールでPRすることで、新たなヒトにリーチ
- 趣味で働きかけることで、地域に関心を持たない人にもヒット
- 役所のお墨付きがあるということで信頼感

↓
講座終了後の活動継続を目指してコーディネーターが暗躍

↓
ホームセンターの空きスペースで定期的な会合を開催し、DIYのお助け
を行うシニアの活動等も紹介(仲間ができて、つながる喜びを知る)

↓
ホームセンターで開催する子ども向けの夏休み工作講座、お客さんの
サポートなどで活動(人に喜ばれる楽しさを知る)

↓
新たな関心が生まれ、公民館などの講座や活動にも目が行く

👉 全ての課程で重要なのはコーディネーター!

事例②ゆるやか+多世代+百人力 「荻窪家族プロジェクト」

つながりは
自分の為に

- 犬も子どもも高齢者も誰もが行き交う住処を作りたい
 - 想いを実現する方法を模索しつつ市民大学や講座を受講
 - 多様な出会いと刺激, 役所とのコネクション
 - 構想10年, 「多世代」「地域開放」をキーワードにした集合住宅に
- 「ここに住むことで百人力を付けると同時に, 誰かの百人力の100分の1になれる」そんな住まい方が実現できる住宅



地域開放スペースでは, 子育てから地域ブランド創出, ICT, 暮らしの保健室まで多様な主体が集う

1階の1/3以上を占める地域開放スペースには, 集会室, ラウンジ, アトリエがあり, 居場所づくりを目指す
 →ここに住めば地域とつながれる!
 →子育て支援など, 個々の興味に応じて役割を見つけることもできる
 →「荻窪 暮らしの保健室」で生き方を選び取ることができる



犬も子どもも大人も高齢者も, 誰もが風の様に行き交い, つながりあえる場が必要!
 そこを起点に, 多様な百のつながりを得ることができ, 誰かのつながりの百分の一にもなれる。
 ないなら, そんな「百人力」が生まれる居場所を創ろう!!
 創るなら, 役所にも企業にもできない場を創ろう!!!



東京都杉並区 荻窪駅から徒歩7分
 商店街を抜けた古い住宅街
 近隣との距離感を重んじる地域、敬老会館などに拒否感をもつ人も多々
 斜め前に大田黒公園があり、面した道路は地域内外の人の散歩コースにもなっている
 そこに親の代から建っていた木造住宅を壊し、新たな場を創出

2階 住人専用スペース



住人専用のラウンジ

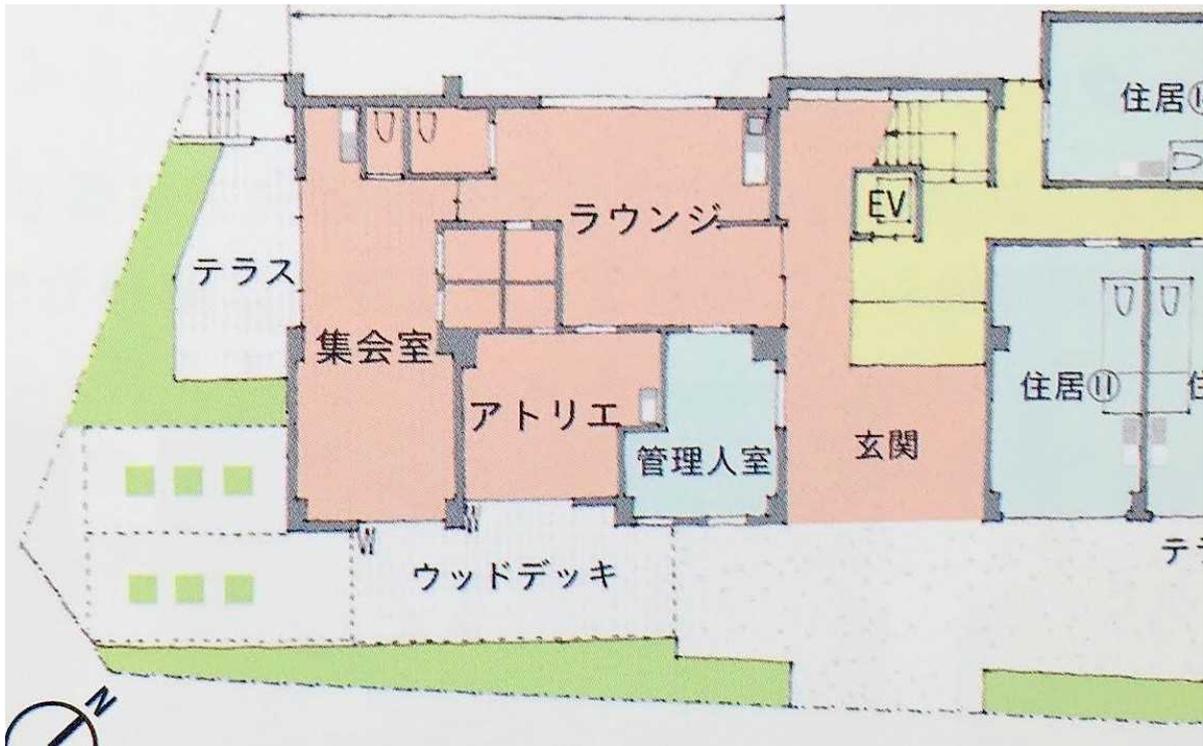
- ・広い空間で、住人がリビングとして思い思いに過ごす
- ・共用キッチンもあり、お茶会や食事会を開催することも



居室(8戸)

- ・25㎡、ミニキッチンとシャワー・トイレのワンルーム
- ・共用空間(ラウンジ、1階百人カサロンなど)はセミプライベートな空間、居室はプライベート空間
- ・適度な距離感で住人同士が暮らしをシェア
- ・ここに住めば、住宅内外とつながることができる

1階 「百人カサロン」スペース (ピンク色, 地域とつながるパブリックスペース)



ラウンジ

- ・基本はメンバーのみの利用を想定
催しの際はメンバー外にもオープン
- ・台所もついており, 様々な使用がされている
- ・1階ラウンジには【マイ書棚】があり, オプション(千円/月)で, お気に入りの本や趣味のもの, 見て欲しいものを展示できる



アトリエ

- ・大工道具・工作道具があり, 計画当初は地域の男性達の秘密基地を想定
- ・発案した人物が別の活動で関われなくなり, 現在は百人カサロンの食堂やイベント時の準備スペースとして活用



集会室

片側の壁は鏡，反対側は黒板となっていて ミニキッチン，冷蔵庫，電子レンジ，トイレが設置されている
 荻窪暮らしの保健室，チョコっと塾，ふらっとお茶会，百人力食堂，子育てサロン，寺子屋などを定期開催している



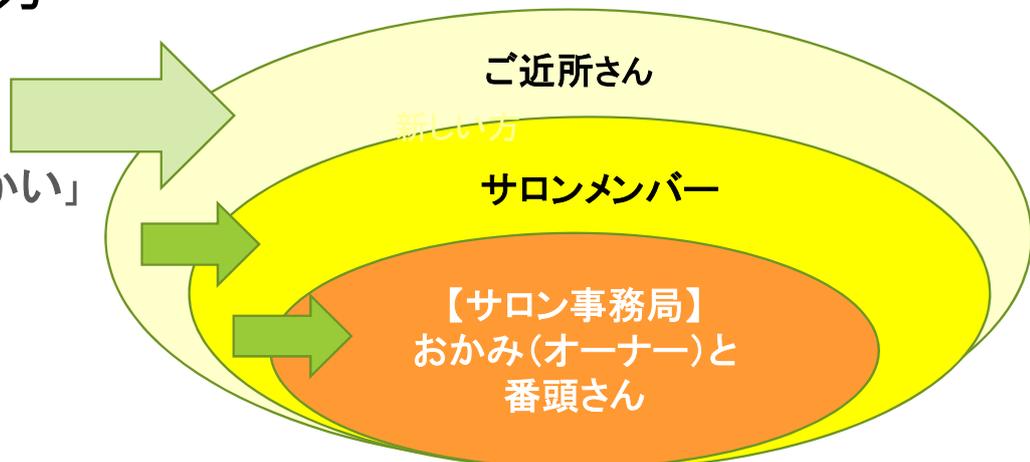
デッキ

建築費用を抑えるのと皆で場創りをする動機づけの為に，関心をもつ人を募り手作り
 毎週火曜日の子育てサロンでは，ここにベビーカーが並び，子どもの笑い声でにぎやかに

「百人力サロン」の考え方

新しい方

- ・興味
- ・関心
- 「おせっかい」



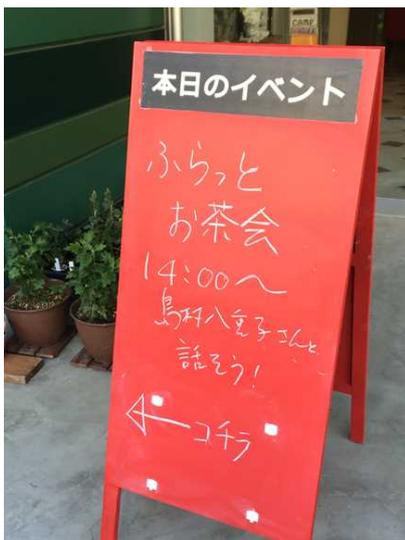
百人力サロンとは「つながりの場」

■サロン事業

- | | |
|---------------|----------------|
| ①ふらっとお茶会 | 月2回 |
| ②チョコっと塾 | 月1回 |
| ③荻窪暮らしの保健室 | 月4回 |
| ④百人力食堂、裏百人力食堂 | 月1~2回 |
| ⑤百人力てらこや | 月2階 |
| ⑥きままな集い | 不定期(盛り上がったら随時) |
| ⑦隣人まつり&フリマ | 年1回 |

■サロンメンバー主催事業

- ①子育てきずなサロン+おもちゃ図書館
- ②その他イベント
例:ヨガ、プリン教室、等々



- ①ふらっとお茶会
テーマを決めず、黙って座っているだけでもOK
予約不要, 出入り自由



- ②チョコっと塾
豊に歳を重ねる為の多様なテーマで開催
番頭さん、メンバーが先生を地域から探してくる



- ③荻窪暮らしの保健室
地域の専門職が当番でプチレクチャーや相談を受ける
お喋りも相談も大歓迎!



④百人力食堂
 食堂をやっていた人，地
 域食堂をやりたい主婦がシェフ
 皆でできる範囲で準備や
 片付けを行う



④裏百人力食堂
 コミュニティカフェやバー
 をやりたい番頭さんがシェフに
 地域外，多世代，男性が
 多く集う場



⑥参加者同士の会話
 から生まれた
 「きままな集い」
 らっきょう作り教室
 *先生は参加者



⑥参加者同士の会話
 から生まれた
 「きままな集い」
 ふらっとお茶会の前
 おはぎ作り
 *先生は参加者



⑥参加者同士の会話
 から生まれた
 「バス旅行」
 身体状況の異なる人が
 一緒に参加できるツアー
 がないという声から実施



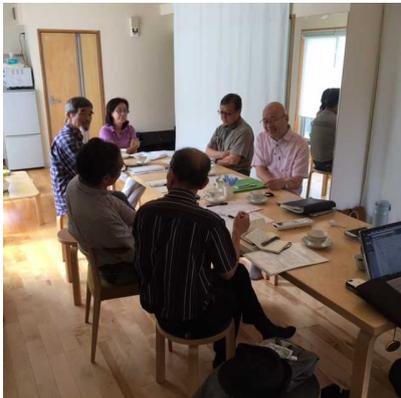
⑦隣人まつり&フリマ

これまで関わりの無い人を巻き込む、知ってもらうための場

隣人まつりでは、単なる物々交換ではなく、会話を生み出す為の仕掛けを行い、出会いをもって帰ってもらう

番外編

子供のつどい(竹で水鉄砲作り)
最も関わりの薄い子育て世代を巻き込もうと夏休みに企画



番頭さんミーティング

地域のシニア男性や中高年女性がボランティアで運営を担当
「地域活動やNPOでできなかったことが実現できる場だから関わっている」
瑠璃川代表とはパートナー関係

当月の予定

毎月の予定を番頭さんが壁に書き出す

番頭さんの思いから

2018年6月スタート「寺子屋」
完全に番頭さんプロデュースでスタートした居場所
(みんなが本当に自分の場として動き出した瞬間?)

豊かに年を重ねる為の「百人力」が得られ、 誰かの「百分の1」になれる居場所

■ 住人Aさん(女性女性80代)

- 夫と死別後に施設ではない住まいを探して入居
- 朝の声かけなど日常的に周囲が気遣い生活
- 骨折や病気の際はヘルパーに加え、オーナーをはじめとした周囲からの手助けを受け生活
- ご近所さんに菊の育て方を指導したり、1階の座布団の衣替えなどを担当(瑠璃川代表が力をつなげた)

→ 日常からつながりがあることで「助けられ上手」に



■ 保健室の常連Bさん(女性70代後半)

- 近所に住み、心配事を相談に保健室に
- 一人暮らしの療養中の女性に保健室を紹介し誘い出したり、友人・知人に情報をシェア
- 別に開催しているお茶会では、準備や始めての人のフォローなど自分から担っている



→ 「受け手」としての関わりから「担い手」にもなっている