

「地域デビューで人生を豊かに」

地域は大きく変わっていく
期待されるシニア
地域デビューで 豊かな人生を
誰にでもできる 支え合いの活動
地域活動を発見・発展・充実させよう

生きがい支援システム研究所 代表 臼倉登貴雄

地域社会は どんどん変化する

孤

アクセス型
伸縮自在型
仲良し型

縁

カフェテリア型
ネットワーク型
オンライン型
バーチャル型

地域集団と目的集団の相違

	地域集団	目的集団
参加目的	全体の充足	自己の充足
参加意識	自動的 相互の利益	自主・自発 なかよし・触発
仲間	無選択	選 択
活 動	生活密着型 社会参加	脱生活型 ボランティア
活動継続性	生涯 永 続	元気なうち 目的完結
活動エリア	狭 域	広 域
リーダー像	調整力 人 徳 黒 子 犠 牲	率先力 知力・実力 求心力 貢 献

地域社会の特徴とリーダー像

	ニュータウン	オールドタウン
特 徴	住民移動の多い都市 新しく成立した都市 住民より新住民の多い都市	住民移動の少ない都市 昔からある街 新住民の少ない都市
住民構成	変わる	変わらない
住民組織	ネットワーク型	ツリー型
住民意識	権利・義務 無関心・能 力	和 排他性・安心感
社会形態	契約社会・流動社会 騎馬民族型	信頼社会・固定社会 農耕民族型
求められる住民像	自 立	協 調
ライフスタイル	目的指向 職住遠隔 地域不在 非 定 着 ボランティア	生活指向 職住接近 地域中心 定 着 社会参加
グループサークル の特徴	目的集団主導	地域集団主導
リーダーの条件	率先力 知力・実力 求心力 貢 献	調整力 人 徳 黒 子 犠 牲

地域社会におけるシニアの役割

- 1) 高齢者が地域社会を担う時代
- 2) 地域コミュニティ復活役
- 3) 世代間交流・循環と世代内連帯
- 4) 学校との連携・協力
- 5) 地域福祉ネットワークへの参加
- 6) 安心して安全に快適に住める街づくり
- 7) 文化と伝統を引き継ぐ役割

シニアに期待される地域社会参加・貢献

1	趣味（俳句、詩吟、陶芸など）活動	
2	健康活動（クラブ体操、ウォーキング、スポーツ）	
3	伝承文化活動（郷土芸能の伝承など）	
4	地域行事の世話（祭り、運動会など地域の催し）	
5	友愛活動（在宅老人の介護・家事援助、施設訪問）	
6	生活環境改善（環境美化、緑化推進、街づくりなど）	
7	安全活動（交通安全、防犯・防災など）	
8	世代間交流・国際交流活動（老・壮・青・少・幼・留学生）	
9	作業・生産・リサイクル活動（働く・作る・再生）	
10	宗教・政治活動（寺、神社、教会、政党・個人後援会等）	

地域デビューして良かったこと

1. 生活に充実感ができた。
2. 親しい友人を得ることができた。
3. 地域社会に貢献できた。
4. 健康や体力づくりになった。
5. 社会への見方が広がった。
6. お互いに助け合うことができた。
7. 自分の技術、経験を生かすことができた。

地域デビューのポイント

第一の要素

<時間、空間、仲間>

第二の要素

<体力、金力、技力>

第三の要素

<情報、組織、道具(車も)>

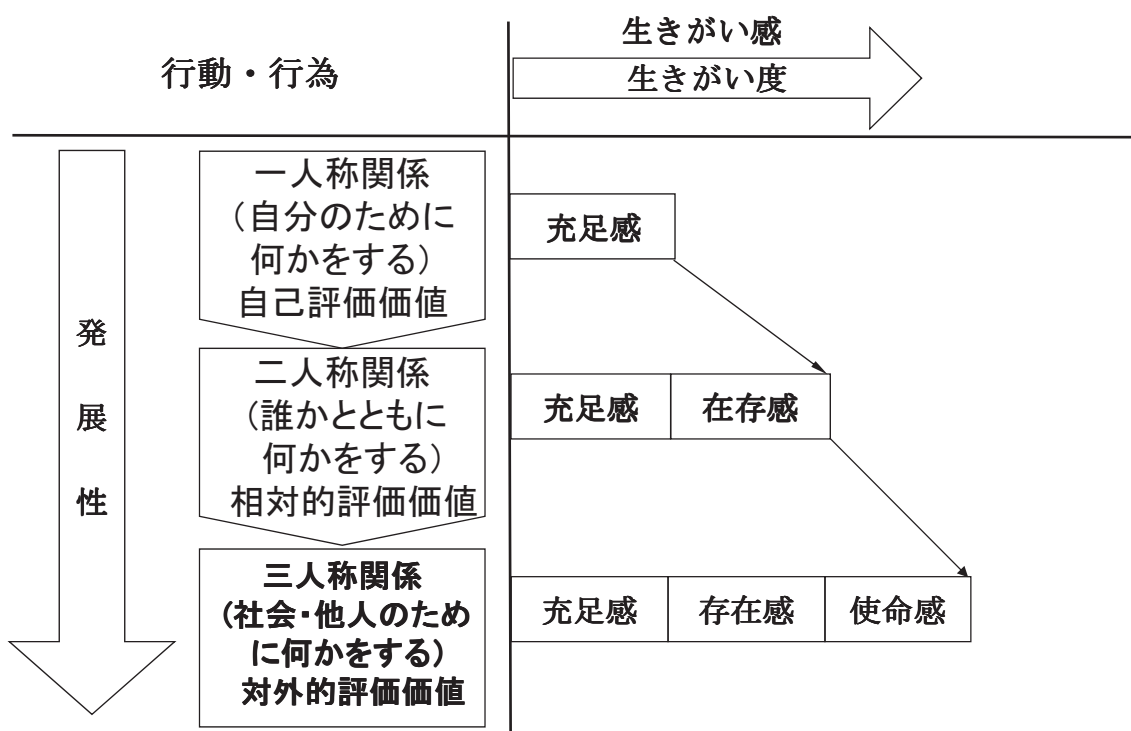
第四の要素

<意欲(情熱)、計画、挑戦、向上心、夢>

地域デビューの事例

- 自宅の庭を「ポケットパーク」にして
- 市民講座を立ち上げて
- 趣味で起業
- 地域ビジネスで
- 個性を生かしてボランティア
- 遊び方を教えることで
- 民家で子育てサロン
- 園芸をとおして
- 郊外での野菜づくりで
- 被災地で支援活動
- 地域でふれあいサロン
- 居場所カフェ

地域・ボランティア活動と生きがいの関係



地域で生きがいを得るために 必要なこと

1. 活動することの意義と喜びがあること
2. 自分のためになること
3. 人と分かち合えること
4. 自由自在に行動できること
5. 仲間づくりになること
6. 健康づくりになること
7. 少しはお金になること
8. 家族のためになること
9. 社会や人のためになること
10. 自分の存在や役割が感じられること

誰にでもできる支え合いの活動

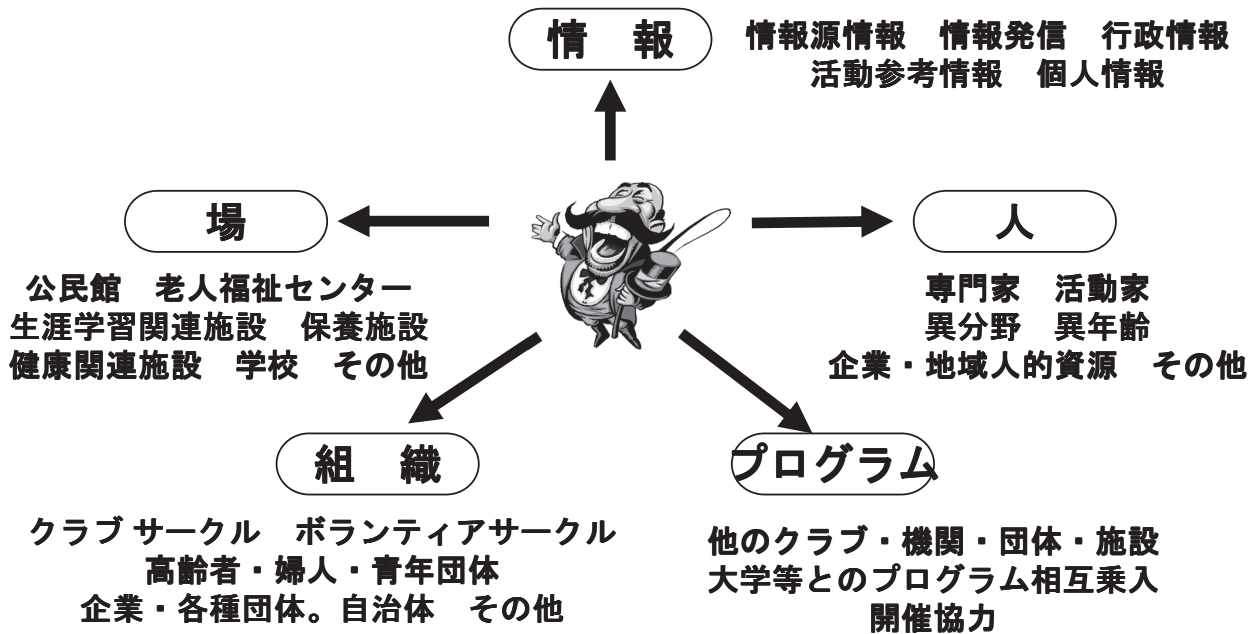
ホームヘルパー(介助、家事)、介護士、
医者、保健婦、看護婦、
ソーシャルワーカー、ケアコーディネイター、カウンセラー、
介護支援専門員(ケアマネージャ)、民生委員、
ボランティア(介護サポーターなど)、家族、事業者、

**仲間づくり、一声、お知らせ、お供
見守り、話し相手、家事援助**



**シェアハウス、グループホーム
コミュニティハウス**

地域活動ネットワークづくり



地域で生きがい就労する方法

1. 趣味・特技を発展させる
2. ボランティア活動を発展させる
3. NPO法人を立ち上げる、または参画する
4. アマプロを目指す
5. コミュニティ・ビジネスに参画する
6. ソーシャル・ビジネスに参画する
7. ワークシェアリングを構築する
8. 世代内連帯と世代間循環の分野で
9. ネット・ビジネスを立ち上げる
10. 短・楽・長、自己中で働く

コラボレーションとパートナーシップ

私の地域活動・ボランティア活動探し

③発見するためのヒント

1. 地域や社会のことで、関心があることはなんですか。
(_____)
2. 人のために生かせるものがありますか。
(_____)
3. やってみたい活動はありますか。
(_____)
4. むかし、やっていた活動はありますか。
(_____)
5. 家族や仲間で、やっている活動を知っていますか。
(_____)
6. 近くに活動する場がありますか。
(_____)
7. 活動しているグループやサークルを知っていますか。
(_____)
8. 悩み事や問題と思っていることはありますか。
(_____)
9. 身に付けている技術や技能がありますか。
(_____)
10. 自分の得意とするものはなんですか。
(_____)
11. 自分の行動様式や性格や性質の特徴はなんですか。
(_____)
12. 現在、行っている趣味やスポーツはなんですか。
(_____)
13. ひとの役に立つ財産や物を持っていますか。
(_____)
14. 近くに困っている人がいませんか。
(_____)
15. 公民館やボランティアセンターを知っていますか。
(_____)
16. その他
(_____)

私の地域デビュー状況自己診断チェックリスト

※ 次の各項目について、‘はい’の場合は〔O〕、‘いいえ’の場合は〔X〕、‘わからない’の場合は〔無印〕を深く考えないでご記入ください。

No	地域社会参加条件度		地域社会参加意欲度		地域社会参加実行度		地域社会参加満足度		地域社会参加積極度		地域社会参加貢献度	
	自由に使える時間がある		地域の環境や催し事に関心を持っている		趣味（俳句、詩吟、陶芸など）活動をしている		参加している団体とはうまくいっている		活動に参加するたために健康には注意している		困った人の手助けをしている	
1	自由に使える時間がある		地域の環境や催し事に関心を持っている		趣味（俳句、詩吟、陶芸など）活動をしている		参加している団体とはうまくいっている		活動に参加するたために健康には注意している		困った人の手助けをしている	
2	出掛けるのがおっくうでない		仲間とは積極的に付き合うようにしている		健康活動（クラブ体操、ウォーキング、スポーツ）		仲間づくりができています		団体の会合には必ず参加するようにしている		団体の役員を永年している	
3	人に会うのがおっくうでない		人や社会のために役立ちたいと思っっている		伝承文化活動（郷土芸能の伝承など）		健康づくりになっている		リーダーシップを発揮している		家に閉じこもっている人を活動に誘いだしている	
4	活動に必要なお金は多少持っている		いつも新聞を読んだりニュースを見ている		地域行事の世話（祭り、運動会など地域の催し）		能力の向上になっている		活動をより良くするための工夫をしている		提案や提言を行っている	
5	家族の理解がある		日々の暮らし方には工夫をしている		友愛活動（在宅老人の介護・家事援助、施設訪問）		気晴らしになっている		活動の雰囲気づくりに積極的に行っている		地域の自治会活動や行事などについても協力している	
6	参加するための交通手段がある		市や区の広報紙は必ず読んでいます		生活環境改善（環境美化、緑化推進、街づくりなど）		やりがいを感じている		まわりの人に社会参加活動を紹介している		自分の時間を人のために役立てている	
7	活動するための体力がある		子どもや配偶者とは社会参加活動の話をしている		安全活動（交通安全、防犯・防災など）		人の役にたっている		頼まれたことにはできるだけ協力する		自分の趣味や特技を人のために役立てている	
8	活動する場が近くにある		活動に誘われたらできるだけ参加できるようにしている		世代間交流・国際交流活動（老・壮・青・少・幼・留学生）		元気なうちは続けていると思っっている		運営には積極的に協力している		決まった奉仕活動やボランティア活動を持っている	
9	活動している団体が近くにある		元気なうちは活動したいとおもっている		作業・生産・リサイクル活動（働く・作る・再生）		時間の許すかぎり参加したい		活動に参加するたための時間を積極的に作っている		奉仕活動やボランティア活動に仲間を誘っている	
10	一緒に活動する仲間がいる		隠居したいとは思われない生涯現役で頑張っていく		宗教・政治活動（寺、神社、教会、政党・個人後援会等）など		活動が生きがいになっている		家族の理解が得られるよう努力している		募金活動には、積極的に協力する	

地域・ボランティア活動メニュー例

活 動 分 野	活 動 内 容
老人福祉関係活動	<p>独居老人の慰問、介護支援、給食・会食サービス、入浴サービス、クラブ活動等への協力、等</p> <p>老人ホーム、老人福祉センター、デイサービスセンター等の施設での活動、ITホームヘルプ活動</p> <p>友愛訪問、電話相手、話し相手、留守番・家事サービス、住居改善、生活用品改善、グループホームの協力、介護サポーター</p>
社会教育施設関係活動	<p>公民館、生涯学習センター、美術館、動・植物園、青年の家、少年自然の家、児童館、子供の家、博物館、自然公園、等での趣味や特技を生かした活動、専門の知識・技術を生かした活動、伝統文化の伝承活動、等</p>
スポーツ・レクリエーション活動	<p>少年野球・サッカー、ダンス、ゲートボール、親子キャンプ、歩こう会、ハイキング、バードウォッチ等への参加・協力</p>
障害者生活・活動支援関係	<p>点字図書、声のテープ、手話通訳、拡大写本、おもちゃ・遊具の考案、家庭訪問、生活支援、行動支援、介助、</p>
学校教育関係活動	<p>スクールボランティア、PTA活動、総合学習への支援、子どもの遊び場づくり支援、子どもの居場所づくり、教育サポーター</p>
世代間交流関係活動	<p>子供会活動への参加、老人クラブ活動、等への協力、伝承活動、世代間によるボランティア活動</p>
文化等紹介関係活動	<p>名所旧跡・自然公園・博物館・民族博物館・美術館等でのガイド、観光ボランティア</p>
環境保護関係活動	<p>リサイクル運動、環境美化・保護活動、公害防止、開発防止、文化財保存等への参加・協力、森林ボランティア</p>
地域社会関係活動	<p>自治会活動、お祭り等地域の催しへの協力、街づくり運動、交通安全・防犯等への参加・協力、災害地救援活動、高齢者・障害者の歩ける街点検、病院ボランティア、防災ボランティア、子どもの居場所づくり、安全見まわり活動</p>
情報生活支援関係	<p>シニアネット活動、パソボラ活動、学校・地域のパソコン・インターネット活用支援、オンラインコミュニティ活動、NPO・ボランティア団体支援</p>
国際交流関係活動	<p>シルバーボランティア、ホームステイ活動、難民救済活動、植林活動、開発教育活動、日本語教育活動、里親活動、姉妹都市等国际交流活動、等への参加・協力</p>
相談・カウンセリング関係活動	<p>命の電話、生活相談、介護相談、人生相談、パソコン・インターネット活用支援、学習相談員、学習コーディネーター、経営コンサルタント等</p>
イベント関係活動	<p>国際博、国際スポーツ大会、国体、ねんりんびっく、地区文化祭・スポーツ大会等の協力</p>
運営コーディネイター	<p>ボランティア組織の世話役、広報、企画、渉外、総務、会計等の活動</p>
その他の活動	<p>使用済み切手・テレホンカード収集、ベルマーク・ロータスクーポン収集、共同募金、歳末助け合いなどの募金に協力、献血、献体、献眼、腎臓提供</p>