

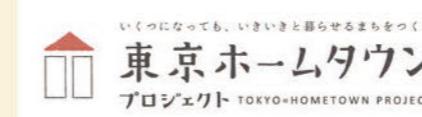


東京都福祉保健局

2025年に向けて
あなたはどんなビジョンを掲げますか？

2020 現在の姿

2025 5年後の姿



主管部署 東京都 福祉保健局 高齢社会対策部 在宅支援課
アドバイザー 社会福祉法人 東京都社会福祉協議会

NPO法人 コミュニティビジネスサポートセンター
株式会社 エンパブリック

お問い合わせ 東京ホームタウンプロジェクト事務局(認定NPO法人 サービスグラント内)
電話番号:03-6419-4021 電子メールアドレス:tokyo@servicegrant.or.jp

デザイン NPO法人Co.to.hana



本冊子は東京都多様な主体の地域貢献活動による地域包括ケアの推進事業の一環で作成しています。

東京の2020

“いくつになつても、いきいきと暮らせるまちをつくる”——誰もが笑顔で、豊かに暮らしていく東京を目指して掲げた、東京ホームタウンプロジェクトが始まって5年、団塊の世代が75歳以上になる2025年までちょうど折り返しの年。これまでに、たくさんの人と人がつながり、多くの魅力的な活動が生まれ、東京の地域の力は着実に強まってきています。

これから東京は、本格的な超高齢社会を迎える、誰も経験したことのない大きな変化が生じることになります。次の5年、10年、その先を見据え、これまでよりもいつそう、人と人のつながりや助け合いの輪を、発展させていく必要があります。

東京 ホームタウン大学 の教科書 2020 —目次—

- p.26 東京ホームタウン検定
- p.23 東京ホームタウンプロジェクト参加団体一覧
- p.21 スキルと経験を活かした社会貢献活動「プロボノ」
- p.19 ライフシフト、これから生き方
- p.18 地域づくりに関わる人と機関
- p.13 東京の地域づくりを支えるさまざまな活動
- p.03 私たちの東京

※本冊子では、講師・寄稿者等すべて敬称を省略させて頂いています。



東京ホームタウンプロジェクトとは？

東京の強みである活発な企業活動、豊富な経験と知識を持った人たちの力を活かし、地域の多様な主体が力を合わせることで、高齢化に対応した地域づくりに挑戦する。それが、「東京ホームタウンプロジェクト」です。「プロボノ」という、社会人が仕事で培った専門知識やスキル、経験を活かして取り組むボランティア活動による地域団体・NPO等への支援、区市町村等中間支援機関の取り組みのサポート、地域活動情報の発信等を通じて、地域活動の強化、新たな活動の創出、そして東京のまち全体の活性化等に取り組んでいます。



東京ホームタウン大学とは？

毎年1日限定で開催してきた、東京ホームタウンプロジェクトの総括イベント。2015年のシンポジウムに始まり、毎年テーマを変えての基調講義、ユニークで活発な地域づくりの事例紹介等を行ってきました。地域福祉活動に取り組む団体・NPO関係者の方々、地域貢献に関心を持つ企業や団体、個人、社会福祉協議会や行政関係者等、これまで、世代や職種を超えた多くの方が参加しています。





いくつになっても、いきいきと暮らせるまちをつくる

自分が思う生き切り方をどこで実現するか？

嵯峨・東京をはじめとする大都市部は急速な高齢化という大きな課題を抱えています。

NPO、企業等が取り組むべきことは何か。多彩なパネリストと共に考える東京の課題とは？

2040年に向けた年齢階級別人口の推移を見ると、全国的には75歳以上の後期高齢者、とりわけ85歳以上がぐっと伸びてきます。複数の病気や障害付き合い、介護や医療等のサービスを使いながら自宅や地域で暮らす方が増え、その時間も長くなることを意味しています。そして死亡者数のピークは2040年と予測されています。健康な方にどこで人生の最期の時を迎えるかと尋ねると、自宅やなじみある地域でという希望が多いですが、実際の死亡場所は、8割が医療機関。家で亡くなる人は現状では10数%ぐらいです。自分が思うような生き方、納得できる生き切り方をどう実現するかということは、私たちすべてにとってのチャレ

ます。その「志」を共有する人たちが認知症の人を中心に関わってきました。おまわりさんに頼んでくださいますが、そういう時、対応の仕方を教えていただけます。でも、正直なところ、NPOの存在についてはまだちょっと遠いかなという感じが私にはあります。これから商店街では、認知症のお客様の対応等もちゃんとやっていかないとダメかなと思います。

いう人が、ここ4～5年で増えてきました。おまわりさんに頼んでくださいますが、そういう時、対応の仕方を教えていただけます。でも、正直なところ、NPOの存在についてはまだちょっと遠いかなという感じが私にはあります。これから商店街では、認知症のお客様の対応等もちゃんとやっていかないとダメかなと思います。

嵯峨・企業は今後、地域福祉にどのように関わっていくべきでしょうか？まず、東京から考えてみたいと思います。

企業に期待される使命とは？企業活動が盛んで人口が集中している地域で、人・モノ・カネ。情報が集まりやすい。全国で働く人の2割弱の人が東京都で働き、全国の事業所のおよそ1割が東京都にあります。そのため、異業種間での交流や、新しい活動、サービス等が生まれやすいという環境にあります。第2に、稼ぐ力、財政力のある自治体であること。これは、高齢社会に向けた準備に財政力を活かし、健康・医療・福祉のまちづくりの推進と、企業やNPOの誘致が可能ということです。そして第3には、2020年のオリンピック・パラリンピックの開催

地域やNPO等が高齢者の暮らしをどう支えるか

嵯峨・都会で、在宅で、お母様の介護を経験されたねじめ先生にお聞きしたいと思います。

ねじめ・弟が同居、私がよそから通っていましたが、10年ぐらい前におふくろに右手右足のマヒが始まつたようで心配になつて弟にいろいろ言つたら、大げんかになりました。「よそ者の兄が急にやつてきて何を言つているんだ」と。まず、そこ

で弟やその家族との確執が始まりました。言わることが全部正論に聞こえるらしくて、本当に嫌そうでした。介護というのは、家族とのぶつかりをこんなに激しくするものかと感じました。そうしているうちにおふくろはだんだん悪くなつていきました。突然認知症の症状が現れました。

堀田・日本とオランダで、中重度の認知症で一人暮らしの方が、自分と周囲でどのように役割分担して過ごしているか調査をしたところ、日本は、多くの場合に家族関係がどこか壊れてしまっているのに對し、オランダではそれはありませんでした。国際比較調査では、日本では、親の介護が必要になつたら家族でちゃんと看たいという割合が、オランダや北欧等より高いといわれます。家族として介護しなければという規範意識が高いからこそ、家族同士がぶつかるのかもしれません。

嵯峨・介護を家族だけが背負わないようにするためにも、地域やNPO等の活動団体がどう関わっていくかというのもあります。買物をした後に、「私はどこに帰ればいいのかしら」と思っています。

ねじめ・物書きと同時にねじめ芸店というお店をやつていていますが、買物をした後に、「私はどこに帰ればいいのかしら」と思っています。

堀田・最近注目を集めているのが、英国の認知症行動連盟（デイメンシア・アクション・アライアンス）と呼ばれる取り組みです。地域の認知症の人とその家族の暮らしのなかでの経験をもとに、何がクリアできればその地域で認知症の人とともによりよく生きていくのかを探り、具体的な目標を設定しま

ンジです。

上野・年寄りは田舎に行こう！」と言われていますが、都会の年寄りは田舎がイヤで出でます。私は、年寄りが東京のよ

うか。私は、年寄りが東京のよ

うな都会で生きていくメリットは非常に大きいと思います。

用者比率が高く、年金でそれなりの生活ができる。持ち家率が高く、婚姻率も高い。さらに、首都圏でも空き家率が11%と高い。フローもストックもあり、かつ、暮らしが支える医療、看護、介護といった資源の選択肢が地

方よりはるかに多い。移動コストがかからない。そういう意味では、都市部に暮らす高齢者はいろいろな意味で有利な環境にあります。

嵯峨・2025年、その先の2040年に向けた年齢階級別人口の推移を見ると、全国的には75歳以上の後期高齢者、とりわけ85歳以上がぐっと伸びてきます。複数の病気や障害付き合い、介護や医療等のサービスを使いながら自宅や地域で暮らす方が増え、その時間も長くなることを意味しています。そして死亡者数のピークは2040年と予測されています。健康な方にどこで人生の最期の時を迎えるかと尋ねると、

希望が多いですが、実際の死亡場所は、8割が医療機関。家で亡くなる人は現状では10数%ぐらいです。自分が思うような生き方、納得できる生き切り方をどう実現するかということは、私たちすべてにとってのチャレ

ます。その「志」を共有する人たちが認知症の人を中心に関わってきました。おまわりさんに頼んでくださいますが、そういう時、対応の仕方を教えていただけます。でも、正直なところ、NPOの存在についてはまだちょっと遠いかなという感じが私にはあります。これから商店街では、認知症のお客様の対応等もちゃんとやっていかないとダメかなと思います。

嵯峨・企業は今後、地域福祉にどのように関わっていくべきでしょうか？まず、東京から考えてみたいと思います。

ねじめ・弟が同居、私がよそから通っていましたが、10年ぐらい前におふくろに右手右足のマヒが始まつたようで心配になつて弟にいろいろ言つたら、大げんかになりました。「よそ者の兄が急にやつてきて何を言つているんだ」と。まず、そこ

を控えており、社会インフラの整備が進み、地域の活性化や安心安全なまちづくりにつながる可能性があるという点。こうして、企業がどう地域福祉に推進します。認知症の人を中心とした中で、企業がどう地域福祉に役立つかですが、中小企業や地元の金融機関等は、地域と密接に連携して、高齢社会を益々活性化させていく必要があります。高齢化という問題とどの距離感があると感じます。経営会議でも地域医療や福祉という話題は出てきません。社員も社内目線しか持つてないないので、社会課題とビジネスを結びつけると言われてもよくわからない。高齢化というテーマは、社員の福利厚生の延長だつたり、CSRとして取り組むものという認識なんですね。しかしこれからは、高齢者向けの商品やサービス等、ソーシャルビジネスや社会起業家と連携して、高齢社会を収益化し、新しいビジネスモデルの創出や成功シナリオを作れる人材を企業の中に育てていかなければならぬと思っています。また、NPOをはじめとするステークホルダーとの連携を、CSR部門に任せてしまわず、経営として考えていかないといけません。

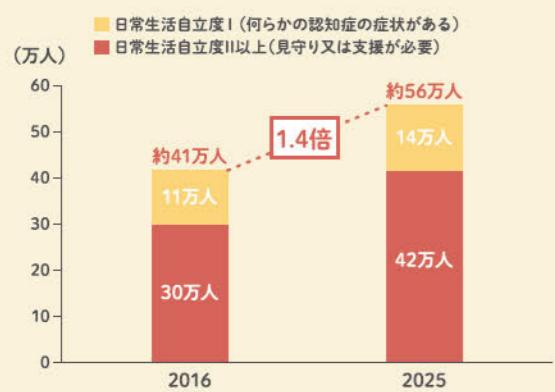
データで見る東京の課題 ①



高齢者人口と高齢化率

2019年現在、東京都の高齢者(65歳以上)人口は309万4千人で過去最高を更新し、総人口に占める割合(高齢化率)は23.3%となっています。昨年度には、75歳以上の人口が65～74歳人口を初めて上回りました。2035年には高齢化率が25%に達し、都民の約4人に1人が高齢者になると見込まれています。

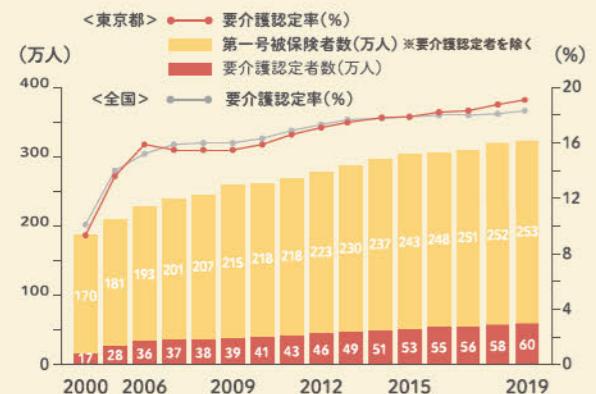
出典:東京都総務局統計部人口統計課
令和元年「敬老の日にちなんだ東京都の高齢者人口(推計)」
参考:東京都政策企画局による推計



認知症高齢者の急速な増加

都内で要介護・要支援認定を受けている高齢者のうち、何らかの認知症の症状を有する人は2016年11月時点ですべて41万人、2025年には1.4倍の56万人に達し、65歳以上の17.2%になると推計されています。

出典:東京都高齢者保健福祉計画(平成30年度～平成32年度)



要介護認定率の推移

2019年4月時点では、東京都の第1号被保険者(65歳以上の高齢者)の19.1%が要介護認定を受けています。2015年以降、東京都の要介護認定率は全国平均を上回って推移しています。また、75歳以上の要介護認定率は32.3%で、65歳～74歳(4.6%)の約7倍となっています。

出典:東京都福祉保健局「介護保険事業状況報告(月報)」(平成12～平成31年度)
厚生労働省「介護保険事業状況報告(月報)」(平成12～平成31年度)



介護・看護のために前職を離職した人の数と割合

介護休暇等の制度の整備が進む一方で、2017年の1年間に計9万9千人が介護や看護のために離職をしています。その8割が女性で、次の職に就いていない無業者の割合が多くなっています。

出典:平成29年総務省「就業構造基本調査」

の作り方。企業には、金とボスによる指揮命令系統がありますが、NPOはそれでは動かせない。NPOほど人を動かすことが難しいところはないんです。企業の方たちは、この東京でNPO等に関わられて学んだことを、企業に環流してもらいたい。企業とNPOや地域団体との人材の行き来が大事です。第2は、定年になつた方たちに、いかに地域や社会へソフトランディングしていただくかです。いわば、企業の製造物責任ですね(笑)。そのためには地域との連携の必要性があります。

牧野：上野さんのおっしゃる通りだと思っています。特に男性は定年後、なかなか地域の場に出でていけない人が多いです。ボランティア活動でも、会社組織のような指揮命令系統や大義名分を用意しないとかなか動かないのが男性の特徴のようです。

ある地域では、数万人の健康情報データベースを構築するといふ目標を設定することで、数値目標を好み、指導者の立場を求めるといふからにも会社人間的な性質を利用して、男性を上手に引っ張り出すことに成功していました。会社のヒエラルキー

の中でのスキルと、地域で活動するためのスキルをマッチさせるには工夫が必要ということのひとつです。一方、NPOの代表は9割以上が男性です。理事長とか理事会とか、組織を作る時には、がぜん男性が元気になる傾向があります。ですが上下関係でなくして選択線の関係において、人を何の魅力で動かすか、人のつながりをどうやって作るか、男性はスキルとして身につけておくべきだと思います。

牧野：東京都が2025年問題でロードマップを作っていますが、企業と地域の互助という点でもうちょっと力強い体制づくりがあったらしいと感じています。地域から大企業への啓発やわかりやすい動機付け、企業からNPOに対するサポート等です。大企業は、どう高齢社

員を収益化していくかを真剣に考えていくべきですし、地域に入つて活躍されている皆さんに對しては、リーダーを育成していくことが大事な部分だと思います。NPOや地域は、お金で人を動かすということができないので、活動内容の魅力と人間関係の楽しさだけで人を動かさなければなりません。そして、それを支えてきた人はほとんど女性です。一方、NPOの代表は9割以上が男性です。理事長とか理事会とか、組織を作る時には、がぜん男性が元気になる傾向があります。ですが上下関係でなくして選択線の関係において、人を何の魅力で動かすか、人のつながりをどうやって作るか、男性はスキルとして身につけておくべきだと思います。

来るべき超高齢社会に向けていまできることは何か？

牧野：東京都が2025年問題でロードマップを作っていますが、企業と地域の互助という点でもうちょっと力強い体制づくりがあったらしいと感じています。地域から大企業への啓発やわかりやすい動機付け、企業からNPOに対するサポート等です。大企業は、どう高齢社員も同様です。「住み慣れた地域で自分らしく」などと言われる漠然正解もないものです。もちろん正解もありますが、自分らしさって何なのでしょうか。変わりゆくもの、もちろん正解もないものです。

時々立ち止まってこの先の見通しを考え、大切な人たちと話してみると、ケアの仕事に就いて終わりのない問い、「本人にとっての最善」を本人とともに問い合わせていました。だからこそ、地域で自分らしく」とともに問い合わせたいと思います。

下※「プロボノ」については21ページをご覧下さい。

本内容は2016年2月18日に開催した、東京ホームタウン大学でのパネルディスカッションの内容を再編集したものです。

会を収益化していくかを真剣に考えていくべきですし、地域に入つて活躍されている皆さんに對しては、リーダーを育成していくことが大事な部分だと思います。

上野：職場と地域と地域、あるいは職場とプロボノやNPO等との二足のわらじは、ずっと早い時期からどなたもお書きになります。

対しては、リーダーを育成していくことが大事な部分だと思います。

NPOや地域活動団体の強みのひとつの表ではないでしょうか。

上野：その通りだと思います。

NPOや地域は、お金で人を動かすということができないので、活動内容の魅力と人間関係の楽しさだけで人を動かさなければなりません。そして、それを支えてきた人はほとんど女性です。一方、NPOの代表は9割以上が男性です。理事長とか理事会とか、組織を作る時には、がぜん男性が元気になる傾向があります。ですが上下関係でなくして選択線の関係において、人を何の魅力で動かすか、人のつながりをどうやって作るか、男性はスキルとして身につけておくべきだと思います。

堀田：共有された理念のもとで、それぞれの役割が柔軟にシフト・分担されていくのがNPOや地域活動団体の強みの一ひとつだと感じています。他方で、固定したメンバーでやっていると滞ってしまうこともあるでしょうから、そこに企業を含んで異なる文脈、よそ者の風が吹き込むことは重要です。「私たちなぜこれをやっているのか？」、「なぜいつもどおりにやっているの？」といった、シンプルな問い合わせが沸き上がるきっかけで、異なる文脈、よそ者の風が吹き込むことは重要です。「私たちなぜこれをやっているのか？」、「なぜいつもどおりにやっているの？」といった、シンプルな問い合わせが沸き上がるきっかけで、異なる文脈、よそ者の風が吹き込むことは重要です。「私たちなぜこれをやっているのか？」、「なぜいつもどおりにやっているの？」といった、シンプルな問い合わせが沸き上がるきっかけで、異なる文脈、よそ者の風が吹き込むことは重要です。

NPOの理事長をやっているのではなく、他の代がなかなか出てこないのは、金にならない仕事をやっているのです。同じ課題を抱えている団体の共通の課題です。私もひどつだと感じています。他方で、固定したメンバーでやってると滞ってしまうこともあるでしょうから、そこに企業を含んで異なる文脈、よそ者の風が吹き込むことは重要です。「私たちなぜこれをやっているのか？」、「なぜいつもどおりにやっているの？」といった、シンプルな問い合わせが沸き上がるきっかけで、異なる文脈、よそ者の風が吹き込むことは重要です。

上野：職場と地域のバイリンガルで生きるのはとても大事です。

もう一つ、NPOの世代交代はとても大きな課題です。次の世代がなかなか出てこないのは、金にならない仕事をやっているのです。同じ課題を抱えています。NPOの理事長をやっているのではなく、他の代がなかなか出てこないのは、金にならない仕事をやっているのです。同じ課題を抱えています。

そうしたなか、多世代が交流できる「子ども食堂」のような場所で、同じ課題を抱えています。NPOの理事長をやっているのではなく、他の代がなかなか出てこないのは、金にならない仕事をやっているのです。同じ課題を抱えています。

そうしたなか、多世代が交流できる「子ども食堂」のような場所で、同じ課題を抱えています。NPOの理事長をやっているのではなく、他の代がなかなか出てこないのは、金にならない仕事をやっているのです。同じ課題を抱えています。

上野：職場とプロボノやNPO等との二足のわらじは、ずっと早い時期からどなたもお書きになります。

対しては、リーダーを育成していくことが大事な部分だと思います。

上野：その通りだと思います。

NPOや地域活動団体の強みのひとつの表ではないでしょうか。

上野：その通りだと思います。

NPOや地域活動団体の強みのひとつの表ではないでしょうか。

登壇者
樋口 恵子

東京家政大学女性未来研究所長/NPO法人高齢社会をよくする女性の会 理事長



「互いに支え合える社会」への展望と課題

国立社会保障・人口問題研究所の予測によると、2040年に東京都で一人暮らしをする65歳以上の高齢者は全国最多の116万人。支え手となる現役世代が激減する中で東京が抱える課題を見つめ、その解決が必要となる新たな発想や社会システムのあり方に迫ります。

高齢者像は大きく変化。「ファミレス社会」がやってくる

後藤：2016年現在、東京都に暮らす65歳以上の高齢者は301万人で、人口に占める割合は23%です。2025年にはそれが31万人増え、30%になる※と予想されています。一方で「高齢者像」が変わっていくことを考えなければなりません。

例えば、今の75歳の方の歩く速度は、10年前の65歳と同じつまり10歳若返っているという調査結果があります。静岡県が10年間、1万4千人の高齢者を追跡調査した結果、長寿に欠かせないものは①適度な運動②バランスの取れた三度の食事、③社会参加、だということが明らかになりました。①②を満たしていた人は、何もしていない人に比べて死亡率が32%低く、さらに③の社会参加をしていた人は51%も低かったです。樋口先生は、この2025年問題についてどのようにお考えですか？

樋口：2025年までにさらに進んでいくと考えられるのが、家族のいない高齢者が増える、「ファミレス」Family "less" 社会です。私は、中学校時代の仲良し4人組の1人を友人3人と一緒に見守りました。認知症でしたがお子さんや親族がいない状況でした。困ったのは、転んでけがをして手術となつたときでした。私は1人娘がいますが、三親等以下の親族が他にはいません。これは私たちより若い世代には特殊な世代に当たる50代の女性の12～13%が独身のまま。私の娘もです。母子レス、孫レス、甥姪レス：そういう中で2025年を迎えるんです。

大森：2025年問題において焦点になるのが「地域」。いろんなものが「地域」に持ち込まれようとしているが、一体「地域」とは誰のことなのか、ここが大事なテーマです。行政サービスだけでなく、生活の近辺で手が差し伸べられる仕組みができるか。「手を差し伸べる人生」をいいなと思える暮らしができるか。東京の地域コミュニティの再建が求められています。

後藤：最近、政府が使い始めたのが「地域共生社会」という言葉であるべき姿とは？

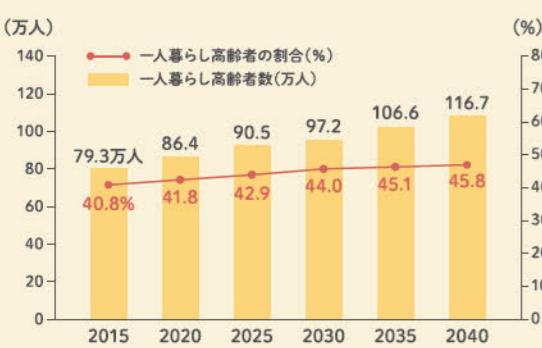
後半を生きるために、第2の義務教育が必要かもしれません。介護される側のお年寄りが3日でもシヨートステイを受けてくれたら行くのに、介護をしている家族は10年間旅行をしていない、ということがあつたりします。介護される側も地域・家族の一員として、人間の尊厳を失わずに一定の変化を受け入れる。そういう意識を育てることも、

人生100年を平和の中で享受できた我々世代の責任だと思います。社会。家族のありよう、雇用の仕組み、地域のつながり。私たちは壮大な社会実験の中にいます。人生100年時代を生き抜くため、生きられる社会にできれば、再びジャパン・アズ・ナンバーワンと言われるときが来るのかもしれません。

データで見る東京の課題 ②

東京都における一人暮らし高齢者数と割合

国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、2040年に、東京都で一人暮らしをする65歳以上の高齢者は全国最多の116万人と予測され、全世帯に占める割合は45.8%になる見込みです。



出典：国立社会保障・人口問題研究所『日本の世帯数の将来推計(都道府県別推計)』(2019年推計)

一人暮らし高齢者の問題と併せて、現在、中高年(40代以上)の引きこもり状態の人の増加も懸念されています。内閣府の調査によると、日本国内で引きこもり状態にある40代以上の人は推計61.3万人。従来は若者の問題ととらえられていましたが、引きこもりが長期化し、当事者の高年齢化と親の加齢のため、生活の維持が厳しくなっている親子が増えています。

樋口：「人生100年時代」を生きるために、どんな仕組みや支援ができるかが大切です。後藤：これから地域づくりを進めていくためには、どんな仕組みや支援できるかが大切です。

大森：「共生」とはもともと生物学の言葉ですが、一方がいなくなるともう一方が生きられないという発想で人が結びついていく、時代を象徴する概念です。私は、ボランティアで車いすの青年と会った経験があります。障害を持つて生まれてきたことには何の責任もないのにこの社会では生きにくい。ところが私も生きにくないと感じる部分はある。共通点がわかったのはこの青年と出会ったからでした。ボランティア活動は社会奉仕ではなく、自分の生き方としてやるもの。だからこそ「自分ごと」になるんです。

後藤：厚生労働省は、高齢者だけではなく、いろんな困りごとを抱えている人たちを地域の中で包括的に支援していくことを目指しているようです。

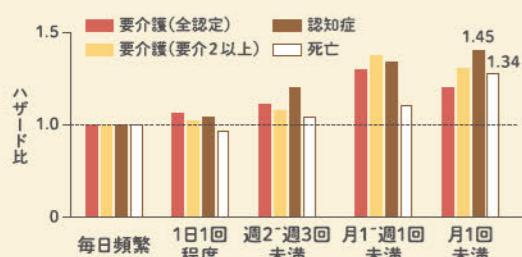
樋口：長野県が健康長寿日本一となりました(当時)が、その秘訣は、ミュニティを作り、維持できるかどうかであります。それが成り立つには2つのことが必要です。1つ目は、プライバシーの一定の共有。プライバシーを守ることに固執しすぎるとコミュニケーションはできません。2つ目は、共通にやることがあるということ。個人でやるより効果が上がるようなことです。これは東京のど真ん中에서도できます。

大森：集落や町内会・自治会を基礎的な単位としてさまざまな相談を受け取り、その後の対応は適切さがかかるような、ワンストップで総合的な相談ができる体制をつくりうっています。地域を単位にしたうえで、どうすれば複雑な問題を抱えている個人、家族を支援できるかが大切です。

樋口：「人生100年時代」を生きるために、どんな仕組みや支援ができるかが大切です。

後藤：これから地域づくりを進めていくためには、どんな仕組みや支援ができるかが大切です。

データで見る東京の課題 ③



出典：齊藤雅茂・近藤克則・尾島俊之ほか(2015)
日本公衆衛生雑誌.62(3)より

他者との交流頻度と健康の相互関係

約12,000人の高齢者を対象とした調査の結果、他者との交流が月1回未満の人は、毎日頻繁の人と比較して1.45倍認知症になりやすく、1.3倍早期死亡に至りやすいということがわかっています。

くすくす笑いながら楽しんでいく、そういう柔軟性を持った人たちが、すごく健康で長生きして幸せそうだったことがわかつてきました。展覧会メンバーはそれを「年の差フレンズ」と呼んで、すぐに活動を始めました。実は、高齢者福祉や介護を直接手伝わなくても「年の差フレンズ」になるだけで地域貢献になるんじゃないか、と話し合つたんです。後輩世代は「親に優しくなった」とか「人と話すバリアがな

楽しいと思えるつながりが活動の価値に

くなった」、先輩世代には「終活の話をやめた」と言う人もいました。

山崎…今日の主題のひとつだと私は「おいしい、美しい、かわいい、かっこいい、気持ちいい」です。僕らはまず、直感的、感性的にやることを決めるんです。最初の気持ちをシステム2は「正しいか、儲かるか、効率的か、効果的か?」ということです。理性的な判断には、少し予備知識が必要ります。システム2の「正しさから入ろう」とすると、仲間になつてもらいにくい。それで動ける人は1割くらいじゃないでしょうか。だから、楽しそうなこと、おしゃれなこと、おもしろいこと、それをどう組み込むかが大切ですね。

2015年から3年間で実施していいた秋田市のプロジェクトを紹介したいと思います。秋田市は、住民自身が健康で、楽しく長生きする地域社

「楽しい」から始める東京の地域づくり

登壇者
山崎 亮
studio-L 代表 / 慶應義塾大学特別招聘教授
/社会福祉士



人を引き込むのは「正しさ」よりも「楽しさ」

超高齢社会・東京の未来とは？ コミュニティデザイナーの山崎亮さんが考える、近未来的の東京の課題と、今直面している課題の解決に向けたヒントを伺いました。

元気と長生きの秘訣

「年の差フレンズ」を持つのがこういう展覧会を作りながら、その人がどう幸せになつてているのかを、一人ずつ聞いていて、元気な人たちが健康で長生きできる12個の秘訣みたいなを見つけ出したんです。なかでも、一番大きいと思つたのが「年の差がある友達を持つ」こと。特に20歳以上年下の友達を3人以上持つていて、元気ないんです。「先輩面」はしちやだめ

会を作つていこうという「エイジフレンドリーシティ」を掲げています。そこで僕らは、40代、50代のまだ若い人たちとともに高齢社会といふのを学んだ方がいいと思い、展覧会を企画しました。「高齢者」ではなく「先輩」と呼んで、70代、80代になっても楽しそうに暮らしている人たちの家に行き、民生委員や知り合いを通して人生の先輩たちがなんで樂しく暮らして暮らしているのかをインタビューさせてもらいました。展示会のタイトルは、29人の先輩たちの歳を足して、「2240歳」。ライフスタイルの展覧会です。食べ物に特化した調べた「先輩クッキング」は、とあるおじいちゃんのラーメンの作り方を突っ込みどころ満載で大人気でした。あと、座ると必要なものが全部手の届く範囲に置いてある「コッククピット」は、家から丸ごと借りてきました。展示中毎日来ていました。

地域活動へのアイデア・実践編



NPO法人 健やかネットワーク 佐々木さん
地域活動やボランティア活動に関わる人がある範囲までしか広がりません。



ボランティア活動する時は「〇〇のために」とだいたいテーマが設定されています。「正しさ」の視点から発信するテーマだけではなく、楽しい側面も情報発信するようにする。何を発信するのかによって、活動に関わる人を増やすことができるのではないかと思います。



多くのNPOや地域団体で、活動持続のための担い手不足の問題があると感じています。



「大人の部活」のように考えて7種類のことができるようになつたら活動は続けられると思っています。1.日々練習をする、2.試合をする、3.年に1回くらい全国大会に出る、4.自分たちでキャプテンを決める、5.新入生の勧誘をする、6.卒業の仕組みがある、7.部費を手に入れる。もし解散となつても活動で何かを得た人たちが、それぞれの場所でまた活動を始める。それは長い目で見たら地域にとってはプラスになるとも言えますよね。



杉並区地域包括支援センター 尾関さん
マンションがオートロックで物理的につながりにくい、町会がない等、東京ならではの悩みへのヒントはありますか。



東京の特質においては、地域活動に参加する動機付けが難しい。であればやはり、「楽しさ」みたいなことをどう伝えるかです。30分で済むことを2時間かかるけどやって楽しいことに変えてしまつたら…？ そういう発想が出てきたら、地方とは違う、東京ならではの活動になるのではないでしょうか。



NPO法人 オレンジアクト 大屋さん
団体運営の事務的な負担が一部の人に集中してしまいます。現場の温度差をなくす工夫は？



事務的な役割をしている人と現場にいる人の距離を埋めるために、最低限の給料を渡すというのも一つの方法ですが、資金的にそれが難しい組織の場合は、その仕事をみんなでローテーションさせる方法もあります。一人の人が事務的な手続きと現場のことの両方をやる方がうまくいくのかなと思います。



登壇者
飯島 勝矢

東京大学高齢社会総合研究機構教授／医師／医学博士

最新フレイル予防の視点から見る 地域活動の意義

高齢者の増加や介護保険制度の定着に伴い、要介護、要支援認定者数は大幅に増加しています。そうした状況のなかで注目が高まっている、要介護の一歩前の状態「フレイル（虚弱）」を予防する取り組み。そのひとつとしての「社会参加」に着目しながら、地域におけるつながりの重要性についてお話をいただきました。

「虚弱」を「フレイル」と言い換え、前向きに予防していく

飯島 市民講座等で全国の市町村に行く機会が多くあります。そうすると「やっぱり東京は強いな」と感じるんです。東京は単に日本の人口の約10分の1、1千万以上の人々が住んでいるというだけでなく、情報が多く、情報へのアクセスも速い。一方で、元気な方々も要介護の方も、歩かざるを得ないロケーションも強みになっています。車に乗っていく現実がありますが、東京では歩きますよね。

虚弱は「健康と要介護の中間」。要介護の一歩や二歩手前のおしゃべりする。そのほうのが僕の考え方です。

3つすべての活動を頻繁に行っている人たちと比べると、「オール×」

フレイルの長さは人によって異なる人は16倍以上、フレイルになるリスクが高い。ただ、驚いたのは、次から、まず3つをピックアップしました。1つ目は「身体活動」。これはほぼ毎日のジョギングや毎週3回のジム通いといった頻繁な運動習慣です。2つ目は「文化活動」。この3つの活動がどれくらい生活サイクルに入ってるかどうかで○×の掛け合わせをして、対象者5万人を8つのグループに分けてみました。（図表参照）

自分次第でもとに戻せる

フレイルになつても、フレイルの長さは人によって異なる人たちは、運動習慣ゼロ、でも文化活動や地域活動はしょっちゅうやつています。特にリタイアされた男性は、身体の衰えと一緒に気持ち的な衰えもありますよね。社会的な要素や人とのつながりも含めて、いろんなことが必ずしも一緒にあります。老人が出てきやすい。気を緩めたうんたち。他方は、運動はしているけれど文化活動や地域活動はしていない方々のほうが、3倍も4倍も5倍も6倍も長いのです。もちろん運動するだけでも、フレイルになるリスクは16倍から6倍まで減ります。でも、運動しなくて、文化活動と地域活動だけをちょこちょこやり続けるだけでも十分フレイル予防になっている。

この活動の共通項は「人とのつながり」です。結果的にはコミュニティに出て、動いているんですね。同じことをするにも、人とつながつてやつた方がいい。一人の時間とバランスを取りながらも、人とのつながりが根底にあり、メインエンジンとなるんです。

しまうかもしない。
フレイルを「要介護の一歩手前」と定義した理由は「可逆性」にあります。つまり「頑張れば戻せる」、だから頑張ろうぜという感覚を多くの方に耳に、ハートに届けたかったんです。血圧や血糖値を下げる薬によって戻るのではない。「そうか。俺次第なんだな」と思ってもらうためのメッセージを込めたわけです。それがないと、本人の継続性は生まれません。

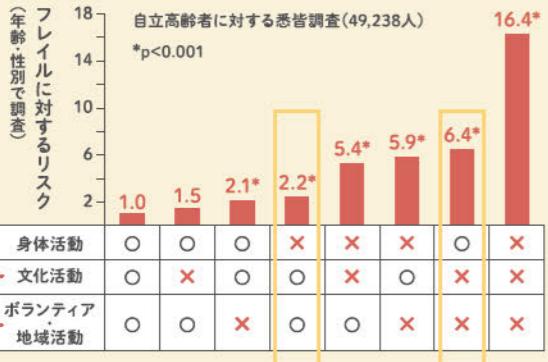
1人で歩く1万歩より、誰かと歩く8千歩

体が衰えるのは「身体的フレイル」。それに加えて「心のフレイル」、「社会的フレイル」もある。これは例えば「孤食」です。同居家族がいるのに孤食という方もいるんです。こうした多面的な衰えが、絡み合っている。しかも「社会的フレイル」という歯車は、実は妙に大きいことが、科学的根拠にも裏付けられてきています。歩くなら1万歩、と言いますが、1万歩に意味があるんじゃない。むしろ8千歩でもいいから、あなたは誰と歩くのか。あなたが歩いたあとに何が待っているのか。その方が重要です。5キロとか1万歩達成とかより、3人くらい呼んで一緒に歩く、歩いたあとにファミレスで生ビールで乾杯して2時

運動だけよりも、文化活動・地域活動が予防になる！

データで見る東京の課題

4



人とのつながりとフレイルに対するリスクの関係
出典:吉澤裕世・田中友規・飯島勝矢(2019)日本公衆衛生雑誌



東京ホームタウンプロジェクトのウェブサイトで、掲載している講義のレポートの完全版や当日の記録動画を見ることができます。

東京の地域づくりを 支えるさまざまな活動

まちのさまざまな場所に、
スペースとしての「居場所」以外にも、
あなたの居場所になりうる
「活動の場」があります。
あなたにとっての居場所を、
探してみて下さい。



東京の地域づくりを支えるさまざまな活動

地域のニーズや特性に合わせた個性豊かな活動が人々を元気にしています。ここでは、地域活動の主要なキーワードと活動の事例をご紹介します。

01 居場所づくり

かつては、駄菓子屋さんや銭湯、ご近所さんの縁側等から、自然と地域のつながりが生まれていました。こうしたゆるやかなつながりが希薄となつた現在、だれもがいつでも気軽にふらっと立ち寄れる

「居場所」を新たにつくる動きが広がっています。居場所には、お寺や町会の会館等の施設を利用する、自宅を開放する、空き家・空き店舗を活用する等、さまざまなスタイルがあります。



NPO法人 健やかネットワーク
たまりば・とうしん

理事長 佐々木令三さん

[板橋区]

「たまりば・とうしん」は、ほぼ毎日異なるプログラム(おしゃべり会、体操、小物作り等)が行われているのが特長です。企画を考える人が異なることで多彩な活動を生み出しています。加えて、訪問型サービスも試行しています。

02 生活支援

電球の付け替え、重い家具の移動、高いところの掃除等、高齢になると、暮らしのなかでの、ちょっととした困難を抱えることがあります。介護のような専門性の高い支援ではなく、日常生活での困りごとを支援

することを「生活支援」といいます。都内でも、地域団体やNPO等がコーディネート役を担い30分で500円程度の金額で住民同士が助け合う「有償ボランティア」の仕組み等が広がっています。



玉川学園地区社会福祉協議会
理事 岩崎克己さん

[町田市]

2016年より、高齢者の日常生活を支援する「玉ちゃんサービス」を開始しました。家事の手伝いをはじめ幅広いニーズに応えています。支援件数は、活動から4年目で3倍の規模に広がり、今年からは新たなエリアでの展開もしています。

03 見守り

一人暮らし高齢者世帯率が、国内で最も高い東京。ご近所の有志が集まって、高齢者のみの世帯等を対象に、定期的に巡回・訪問し、声をかける「見守り」活動があります。もし

携した支援につなぎます。最近では、より気軽に安否確認ができる、オンラインでの見守り活動も出てきています。



たいち 太壱みまもりネットワーク

代表 斎藤正樹さん

[墨田区]

町会の見守り訪問活動を初めて8年目。年3回、約250名の高齢者宅を15人程度で手分けして戸別訪問し、災害時の安否確認にも役立てています。今後は、高齢者が自ら集まる「太壱カフェ」を深化させたいとも考えています。

04 介護予防

なるべく元気なうちから日々の生活に「介護予防」を取り入れることで、自立した生活をできるだけ長く続けることができます。「介護予防」には主に三つの側面があると言わ

れています。①栄養(バランスの取れた食事を摂取する)、②運動(適度な運動を通じて体力を維持する)、③社会参加(人との交流を通じて社会性を維持する)。これらが組み合わさった地域活動の重要性が高まっています。

05 フレイル予防

「フレイル」とは、元気な状態と介護が必要な状態の中間の状態、年を重ねて心身の活力が低下した状態のことです。その特徴は、早めに対策を取りれば、健康状態を取り戻すことができる「可逆性」にある

と声掛け、居場所づくり等のほか、最近では「傾聴」にも関心が集まっています。人の話をじっくりと耳を傾け、発話を促すこと、話す人自身の心のケアにつながると言われています。

06 認知症の方への支援

都内の認知症の人の数は400万人を超える、高齢者の約7人に1人が認知症と見込まれています。家族等を含めると、認知症と関わる人は多數に上ります。そんな中、認知症についての正しい理解を共に取り戻すことができる「可逆性」にある

と声掛けしたり、当事者同士が交流したり、家族が介護の悩み等を語り合ったりが、「認知症カファーエ」が各地で広がっています。医師も参加し、相談を受ける等、専門職と連携した取り組みもあります。

NPO法人 Dカフェ
まちづくりネットワーク
代表 竹内弘道さん

[目黒区]

認知症カフェ「Dカフェ」の運営はほか認知症啓発イベントやセミナーの開催、認知症情報誌「でいめんしあ」の発行等、優しく心豊かな地域社会を目指して認知症についての正しい知識を伝える活動を行っています。

新宿傾聴しおりの会
代表 前田卓男さん

[新宿区]

社会的孤立は、世界的な課題となっており、英国では「孤独問題担当大臣」を設置して注目を集めています。高齢者の孤立防止のため地域でできる対策としては、定期的な自宅の訪問等による見守り

07 孤立の防止

施設で高齢者の方を傾聴し、人生の輝いたイベントを「しおり」にまとめて届ける活動を中心に行っています。「しおり」は周りの方との会話や交流のきっかけになります。あわせて、仲間づくりや勉強会等も展開しています。

08 仲間づくり

豊かな人生経験を活かし、社会で活躍し続ける場を見つけることは、近な地域で仲間づくりができる要因になります。まず手始めに、自身がこれまで取り組んできた仕事の経験や技術等を振り返りながら、

できるとの棚卸しをしてみるのがお勧めです。社会福祉協議会の人材バンクや「プロボノ」(仕事の経験やスキルを活かしたボランティア)を募集する団体等に登録・参加することも選択肢のひとつです。

09 活躍の場の創出

サークル活動やボランティア活動は、身共に楽しみながら学び合うことで健康づくりにもつながります。

しかし、社会で活躍し続けるためには、近い地域で仲間づくりができる場です。まずは手始めに、自身がこれまで取り組んできた仕事の経験や技術等を振り返りながら、

これまで仕事の場で長く活躍してきた人に、地域活動の場での活躍も求められる声は多くあります。ボランティアとして踏み出すのはもちろん、まずは「地域デビュー」のはじめの一歩として、地域行事等へ参加してみるだけでも

、も、新たな出会いが見つかるかもしれません。近年は、多彩な地域団体が一堂に集まつて活動内容を紹介するイベント等も活発に行われています。ぜひ、身近な地域の情報を目に見てみて下さい。

10 地域参加の促進

地域デビュー」のはじめの一歩として、地域行事等へ参加してみるだけでも

できるとの棚卸しをしてみるのがお勧めです。社会福祉協議会の人材バンクや「プロボノ」(仕事の経験やス

NPO法人足立ほがらかネットワーク
代表 添田善雄さん

[足立区]

仲間づくりや生活支援の取り組みを通して、地域と人々をつなぐ活動をしています。2018年度に、定年を迎える住民の地域参加促進を目的に足立区で実施したイベントには、実行委員長として参加。今後も住民の地域デビューを応援していきます。

NPO法人 シニア大樂
代表 藤井敬三さん

[千代田区]

シニアがさまざまなスキルや特技を活かして講師として活躍できる「講師紹介センター」のほか、「シニアにもっと笑いを」をテーマにした『ユーモアスピーチの会』・『シニア社会人落語会』等も主宰しています。

みたか・みんなの広場
代表 成清一夫さん

[三鷹市]

「高齢者自身が当事者として考え、行動し、発信する」をテーマに、サロンや講演会、配食サービス、ノルディック・ウォーク等幅広い活動を行っています。加齢から目を背けることのない仲間が少しずつ増えています。

NPO法人足立ほがらかネットワーク
代表 添田善雄さん

[足立区]

仲間づくりや生活支援の取り組みを通して、地域と人々をつなぐ活動をしています。2018年度に、定年を迎える住民の地域参加促進を目的に足立区で実施したイベントには、実行委員長として参加。今後も住民の地域デビューを応援していきます。

元気スクールグループ
代表 山口正忠さん

[狛江市]

介護予防と高齢者支援を目的に、介護予防体操の自主グループとして活動を開始。週1回、専門講師のもとで多くの参加者が体操に励んでいます。今年で10年目を迎え、市内5地域に拡大。各団体の専門講師の養成も行っています。



たいち 太壱みまもりネットワーク

代表 斎藤正樹さん

[墨田区]



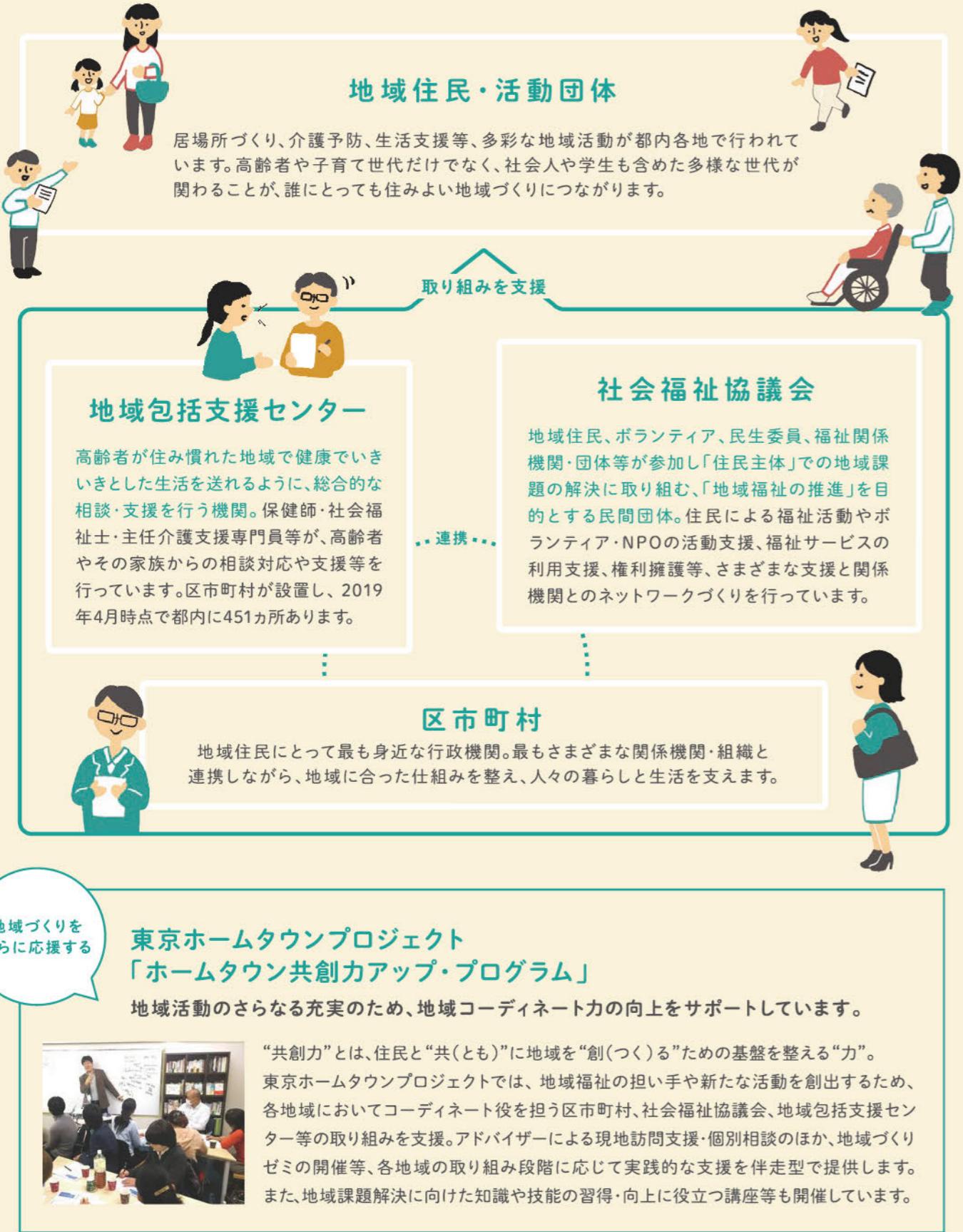
生きがい創出

活躍の場や必要とされる出番、人から認められたり褒められたりする機会があることは、一人ひとりが笑顔で日々を過ごす力になります。日常に彩化や人の触れ合いを提供することで、脳に刺激を添えるちょっととした変化や人の触れ合いを提供することで、脳に刺激を添えること、心の充足感を提供する活動もあります。

「生きがい」という言葉は英語で表現するのが難しいと言われています。日本ならではの高齢社会のキーワードになるかもしません。

地域づくりに関わる人と機関

人と人、人と地域のつながりが弱まっていると言われる東京。住み慣れた場所で自分らしく暮らし続けるためには、専門職やサービスに頼るだけでなく、住民一人ひとりが地域づくりに参加し、「お互い様」で助け合える身近な関係性を作っていくことが鍵になります。今、下の図のようなさまざまな人や機関が連携し、地域づくりに取り組んでいます。



12 食事支援

食事を楽しみに見える取り組みとして、高齢者世帯にボランティアが食事をお届けする配食サービス、ワンコイン程度で人との食事が楽しめるコミュニケーションニティーカフェ等があります。高齢の夫婦のみの世帯

や一人暮らしが増えている、一人で簡単に食事を済ませてしまう「孤食」も問題視されています。これらの取組は、人との交流の機会につながっていることも、利用者に喜ばれる要素のひとつです。

NPO法人 福祉亭
理事長 寺田美恵子さん
【多摩市】

幼児から90代の方まで、年代に応じたお昼の定食(余裕があれば夕方も)を提供しています。食の提供を通じた居場所として地域に受け入れられ、15年間親しんでいたいいる取組になっています。

認定NPO法人 ブラチナ美容塾
理事長 伊藤文子さん
【港区】

メイク・美容のテクニックや知識を学べるボランティア講座等を開設。地域イベントやシニア講座へも講師派遣を行い、外見から心を元気にする講座を通して、輝くシニアを増やす喜びを多くの人と共有していきたいと思っています。

13 移動支援

買い物や通院等、日常生活の中で、移動は必要不可欠なもの。高齢者や障害者の日々の生活を支えるために、行政サービスとして、また、NPOや地域のボランティア団体等によるサービスとして、移動支援が提供されています。専門職だけではなく、移動支援を手伝う運転手のボランティアや、移動に付き添うガイドボランティア等を募集している団体も数多くあります。

NPO法人 全国移動サービスネットワーク(全国移動ネット)
事務局長 伊藤みどりさん
【世田谷区】

誰でも、どこにでも出かけられる社会の実現を目指しています。非営利・住民参加による移動支援の中間支援組織として、政策提言、立ち上げ支援、運転者研修等を行っています。

14 介護者支援

様々な病気や障害等を持つ家族を介護している人がつながり合える場所として、同じような悩みを抱える人たちが集まる家族会のような活動も点在しています。電話、メールで相談を受けたり、専門家が集まりながら話し合ったり、懇親の場を持つ等のさまざまな取り組みがあります。本格的な高齢社会においては、「ケアする人（ケアラー）をケアする」ための場の果たす役割も大きくなっています。

15 多世代交流

高齢者や子ども等、年代や制度上の区分による「縦割り」の支援ではなく、地域の住民や団体等が世代や分野を超えてつながる社会のありかたを「地域共生社会」と呼びます。子どもから高齢者まで、幅広い

小金井市けやき通り商店会
商店会長 益田智史さん
【小金井市】

商店会が旗振り役となって近隣の福祉施設等に声掛けし「みんなの安心・ささえ愛ネット」を結成しました。子育ての応援・高齢者の見守り・居場所づくり等の住民からの要望に対応し、地域へ還元しながら商業振興を目指します。

若年性認知症家族会
代表 彩星(ほし)の会
代表 森義弘さん
【東京都内】

若年性認知症についての啓発活動としての講演会、電話相談を実施しているほか、家族同士の交流の場づくりも行っています。社会に残る若年性認知症への偏見が解消されることを目指し、今後も活動を続けます。

ライフシフト、これから生き方

長い人生の日々をいかに充実したものにするか。
そのヒントは、ふだん暮らす東京のまちの、
意外とすぐ近くにあるかもしません。

「ライフシフト」とは?

人生100年時代と言われる今。現役時代の仕事時間と同じぐらいの時間を引退後の生活で持つようになると見られています。引退後の豊富な時間を含め、より充実した人生を過ごすためには、学生・会社勤め・引退後と、3つのステージを切り替える従来の人生観からの転換が求められています。「ライフシフト」とは、複数の働き方や活躍の場を柔軟に行き来することを指し、今、世代を問わず多くの人がその考え方を注目しています。働き方改革が進み、雇用制度も変化するなかで、会社や家庭の外での身の置き方、定年ひとりが自分と向き合い、考える必要性が高まっています。一方で、それぞの環境に合ったよりよい暮らし方の選択肢も増えてきています。



会社から踏み出す

新しい生き方へと視野を広げるうえで、身近な地域に潜むさまざまな課題に目を向けることは、大きなポイントを得るきっかけになります。多様な課題を知ること、その解決に向けた活動の仕組みを理解し、その活動に参加することは、仕事の現場においても役立つほか、会社や仕事を超えた新たな出会いを得られる喜びもあります。自分が持つスキルや知識、ネットワークといった「無形資産」を充実させることは、より活力にあふれた日々を送ることにつながります。長い人生の負担だけを危惧するのではなく、皆が前向きに日々を過ごせるような社会にします。そのためには、私たち全員が、地域や社会を知り、参加することが求められています。



ワクワクで見る居場所を見つける

地域の身近な生活圏内に自分の活躍の場を持てば、気軽に参加でき、ご近所の仲間づくりにも結び付きます。地域に目を向けてみれば、すぐ近くに社会課題があり、その解決に取り組む人、地域団体やNPO等の組織があるはずです。そこでは、これまでの社会経験を活かして、ほんの少しでも、課題解決のために力を貸してくれます。そこで、これまでの社会経験を活かして、ほんの少しでも、課題解決のために力を貸してくれます。そこでは、これまでの社会経験を活かして、ほんの少しでも、課題解決のために力を貸してくれます。そこで、これまでの社会経験を活かして、ほんの少しでも、課題解決のために力を貸してくれます。あなたが歩足を踏み出してみた結果、誰かの笑顔が増えるのはもちろん、自分自身も楽しみ、ワクワクできる、そんな新たな人生の居場所を見つけられるかもしれません。



地域に踏み出した人々



地域での助け合いの仕組みを独自に構築

銀座で画廊を経営していましたが、バブルの終焉と共に事業を終了。その後、知人が年配の方のお困りごとを支援するNPOを設立したと聞き、共感し、手伝うようになりました。新しいタイプのボランティア事業のため、信頼を得るまでには長い時間がありました。2010年に代表が体調を崩したことをきっかけに、私が代表となり「街のお助け隊コンセルジュ」を設立。今後は、実践している有償ボランティアのシステムを各地に広めることで持続可能な奉仕団体の設立に献身すること、並行して、日本蜜蜂の保護保存、子どもたちに自然の大切さを伝える活動にも力を入れたいと考えています。

会社以外の世界を発見



53歳の時に、今後どう生きていくかを考え始めました。

さまざまな事にトライし、模索するなかで『地域福祉』というキーワードに出会い、会社の外に出て行くしかないと決意。ひたすら仕事をしてきて、地域活動も趣味の活動もあまりしていませんでしたが、プロボノに参加してみたことで全く知らなかった世界を知りました。他にも、地元の社会福祉協議会に認知症センターとしてボランティア登録をしたことをきっかけに、コミュニティサロンの立ち上げから運営に関わっています。仕事以外に意識を向ける時間を大切に。自分の到達点をまずは決めてそれに向かっていろんな行動をするといいと思います。

人生100年時代をポジティブに

笛はるみさん
(50代)
・金融機関勤務
・プロボノ

55歳以降の人生をどうデザインするかを考えていた時に、偶然「東京ホームタウン大学」を知り、参加しました。その基調講演で、フレイル(虚弱)のリスク抑制には社会参加がとても効果的であるという調査結果に衝撃を受けました。人生の選択肢を増やすこと、健康維持につながること、その両面の可能性を求めて「ライフシフトプログラム」でプロボノを体験。この刺激にあふれた経験を職場でも共有することで、仕事にも具体的に活きています。人生100年時代をポジティブに捉えられる流れがさらに広がればと思っています。

新たに気付いた地域とのつながり



育休中に何かできることはないか、とママボノ(育休中)

や離職中の子育て女性によるプロボノ)に参加。その中で、自分にはない視点や方法で、よりよい社会の実現のために活動をされている方が多くいること、例えば、まちで何気なく見かけるボランティア募集のチラシ等もそういった想いが背景となっているのを知りました。自分でもできることがあると知ったことは自信にもなり、以降毎年プロボノに参加し続けています。

細々とでも、職場だけでは気付かない社会につながっていくことで、自分や子どもたちの生きていく世界を少しでも良くしていくことができれば、と思っています。

地域で見つけた自分のスキル

多田祐太さん
(30代)
・IT通信企業勤務
・プロボノ

夢だった海外勤務の最中に父親が倒れたことをきっかけに、自分が本当にやりたいことを考え直しました。その結果『社会貢献』に思い至り、プロボノに興味を持ちました。参加した当時は、エンジニアのスキルも経験も浅く、貢献できるか不安でしたが、そんな自分すら必要してくれる方々がいたことが嬉しくてプロボノにのめり込み、さまざまな発見と変化がありました。4年たった現在、地域の多様な人たちとの協働から得たコミュニケーションスキルが活き、本業で、プロジェクトマネージャーへのキャリアチェンジが叶いました。意外にも、やりたい仕事と必要なスキルは、会社の外で見つかりました。

ライフシフトプログラム 会社中心の生活から、地域や社会とつながる生活へ

東京ホームタウンプロジェクトでは、2019年度より「ライフシフトプログラム」として、主に40代以上を対象に、現役のうちから地域活動やNPOに関わるヒントや事例を紹介するセミナー、地域団体の課題解決に「プロボノ」※としてチャレンジする体験型プログラム等、「ライフシフトのはじめの一歩」となる機会も提供しています。

※「プロボノ」については21ページをご覧下さい。

スキルと経験を活かした社会貢献活動「プロボノ」

プロボノとは？

社会的・公共的な目的のため、社会人が仕事で培った専門知識やスキル、経験を活かして取り組むボランティア活動を「プロボノ」と言います。もともと弁護士等の一部の職種で行われていましたが、近年、経営戦略、マーケティング、IT、デザイン等、幅広い分野に広がりを見せてています。

東京ホームタウンプロジェクトでは、地域団体が抱える課題・ニーズに応じた「プロジェクト型」のプロボノ支援を提供することで、団体の基盤強化を応援しています。支援を行うのは、さまざまな業種、職種で活躍している社会人の方々。仕事の合間を縫い、終業後や土日等の時間を使って活動します。1つの団体支援に対して4～6人程度でチームを組み、メンバーの多彩な能力を活かし合いながら1～6ヶ月程度の期間をかけて支援します。支援先団体は事前ヒアリングと審査を経て、また、支援するプロボノメンバーもスキルの確認や事前の説明会を受けたうえで、団体ごとに定めた具体的な成果物の完成に向けて共に取り組みます。

プロボノによる団体支援の流れ

※プロジェクトによって流れや期間は異なります。プロボノ支援・参加の方法についてはウェブサイトをご確認、お問い合わせ下さい。



01

キックオフ

プロボノチームのみでの打ち合わせの後、支援先団体との顔合わせと支援実施に向けた詳細確認を行います。



02

調査・現場見学

チームメンバーは支援先団体の活動内容やその意義を理解し、より具体的なニーズを引き出すため調査を実施。



03

中間提案

調査の結果をもとに、成果物の方向性を提案。団体からの意見、意向を受けて調整を繰り返します。



04

ヒアリング分析・制作

成果物の具体化に向け、団体と都度確認しながら、更なるヒアリングや分析、検討、制作を行い形にします。



05

最終成果提案・納品

成果物の活用に向けて必要な事項等も含めて提案。支援先が自身の足で次の1歩を踏み出せる状態までをサポート。



東京ホームタウンプロジェクトでは、地域活動の基盤強化を応援するため、「プロボノ」を通じた団体支援を行っています。

地域団体への支援の成果とその後

プロボノによる支援は、その後支援先団体の活動にどのような影響を与えたのでしょうか。
過去のプロジェクトの成果と、その後の様子を追いました。

SNSを活用して、より多くの人に活動を届けたい
↓
Facebook活用提案
2015年度



要町あさやけ子ども食堂
〔豊島区〕

Facebookページの開設と併せ、使い方マニュアルを作成することで活動者自ら更新できるよう支援。店主の山田さんは、現在も月2回の活動の後に必ずFacebookページで活動報告をし、毎回100近くの「いいね」を集めています。子ども食堂の輪がますます広がることを期待し、投稿による発信を今後も続けたいと言います。



写真を中心とし、短文でも情報が伝わりやすくなっています。

活動を可視化し、新しい世代に魅力を伝え、参加を促進したい
↓
パンフレット作成
2016年度



東大和市介護予防リーダー会
〔東大和市〕

パンフレットに活動をまとめられたことで、「介護予防を広める」という会の共通目的が可視化され、100人を超える現リーダーたちの意識が変化、市の職員等との新たな連携にもつながっています。パンフレットは、地域のイベントや団体が開催する講座等で配布。喫緊の課題「世代交代」に向けた助力になることも期待されます。



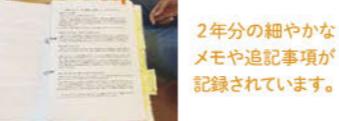
ヒアリングを繰り返して得た活動の特徴を丁寧に紹介。

口頭で伝えていた運営の仕組みやボランティアの役割をまとめたい
↓
運営マニュアル作成
2017年度



NPO法人 ドリームタウン
(地域リビング プラスワン)
〔板橋区〕

ガイドラインがわかりやすく整理され、新しく活動に関わる人への説明が容易に。運営改善に向けた緊張感が生まれたことも成果のひとつです。現在も活用され、運営に関する打ち合わせ等では随時手書きで更新。これらをデータとして反映し、バージョンアップすることを目標にしているそうです。



2年分の細やかなメモや追記事項が記録されています。

アセスメント

過去支援先団体へのオンラインアンケートの結果

01 プロボノの支援を通じて、団体にとって良い変化があったと思いますか？



03 東京ホームタウンプロジェクトが寄与したと思われる団体の変化について



02 プロボノの成果物は現在も使われていますか？



04 プロボノワーカーと、プロジェクト終了後も、関わりが生まれましたか？



プロボノメンバー及び大学生の協力のもと実施した、訪問インタビューの内容もウェブサイト(各プロジェクトのページ)に掲載しています。



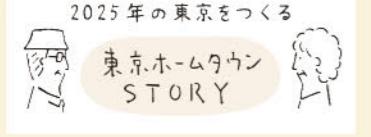
東京のまちのいきいきとした情報を ウェブで発信しています

これまでに支援した団体の活動紹介のほか、プロジェクトの詳しい内容や進捗状況も掲載。地域や活動テーマ別にお近くの団体を検索することができます。地域福祉の現場で活躍する人々へのインタビュー、年度総括イベントレポート等もぜひご覧下さい。

This area displays a grid of screenshots from the Tokyo Hometown Project website, featuring various community projects and reports. It includes sections like "東京ホームタウンプロジェクト紹介" (Introduction), "地域づくりの台本" (Script for Community Building), "多世代交流プログラム" (Multi-generational Exchange Program), and "東京ホームタウン STORY" (Tokyo Hometown Story). Each screenshot shows a different aspect of the project's activities, such as community events, support programs, and success stories.

01 東京ホームタウン プロジェクト紹介

各団体の活動内容や支援プロジェクトの進捗・成果をチェック



支援先団体や参加者インタビュー、
イベントレポートなどを掲載

そのほか、まちのイベント情報等も掲載。ぜひウェブサイトでご覧下さい。<https://hometown.metro.tokyo.jp/> 東京ホームタウン

東京ホームタウンプロジェクト 参加団体一覧

※2019年度時点

支援プログラムへの参加希望等は、年度ごとに期間を定めて受け付けています。掲載団体の活動や支援内容等は、東京ホームタウンプロジェクトウェブサイトにてご確認下さい。

※団体名称や所在地等、変更されている場合があります。

プロボノプログラム

千代田区	NPO法人 シニア大楽 NPO法人リープ・ウィズ・ドリーム Local Life Friends
中央区 港区	一般社団法人 コミュニティ・カウンセラー・ネットワーク きらきらママの会 認定NPO法人 プラチナ美容塾
新宿区	一般社団法人 みつ蛍 若年性認知症家族会・彩星(ほし)の会 終活サポートーズ ※2017年に支援、現在活動休止
文京区	新宿傾聴しおりの会 地域密着型複合施設 マザアス新宿 社会福祉法人 三篠会 ミマモカフェ・0歳子育て応援隊 みんなのリビング葛が谷
墨田区 江東区	NPO法人 居場所コム(こまじいのうち) NPO法人 風のやすみば さきちゃんち運営委員会 太古いままりネットワーク 歌声広場よりみち NPO法人 えん
品川区	NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会・江東部会(江東SLA) けめかフェ NPO法人 街のお助け隊コンセルジュ
目黒区 大田区	NPO法人 Dカフェまちづくりネットワーク 大田区社会福祉法人協議会 NPO法人 オレンジアクト 社会福祉法人 大洋社 ひまわり苑
世田谷区	一般社団法人 輝水会 NPO法人 健康フォーラムけやき 21 社会福祉法人 こうれいきょう
渋谷区 中野区	NPO法人 全国移動サービスネットワーク 一般社団法人日本脳損傷者ケアリング・コミュニティ学会 NPO法人 日本ハワイアンリトリトリー協会 初台生活学校 新井の介護を考える会 ※2015年に支援、現在は解散 鷺宮エリア介護ネットワーク 東中野キングス・ガーデン 東中野五丁目小滝町会 NPO法人 リンク東山
杉並区	社会福祉法人 いたるセンター地域ケアセンターサポートウイズ サポート中瀬 ちょこっと支え合い NPO法人 日本失語症協議会 要町あさやけ子ども食堂 NPO法人 楽の会リーラ
豊島区	NPO法人 北区精神障害者を守る家族会 飛鳥会 東京ふれあい医療生協(生活協同組合)
北区	NPO法人 荒川区高年者クラブ連合会
荒川区 板橋区	NPO法人 健やかネットワーク たまば・とうしん NPO法人 ドリームタウン(地域リビング プラスワン)
練馬区 足立区	社会福祉法人 キングス・ガーデン東京 いちかポケットの会 梅島うつの会 人生ココから見本市実行委員会
江戸川区	NPO法人 江戸川・地域・共生を考える会 NPO法人 エンリッヂ NPO法人 かたつむり
八王子市	サークル 八王子高齢者活動コーディネーター会 八王子市シルバーふらっと相談室館ヶ丘 めじろ台安心ねっと

八王子市 立川市

めじろ台町会連絡協議会
NPO法人 めじろむつみクラブ
かみすな福祉相談センター
子育て交流ひろば 立川おもちゃ図書館ぱれっと
在宅ホスピスケア・ボランティア さくら
NPO法人 三多摩市民後見を考える会
NPO法人 SOU
中高年ミュージカルパフォーマンスグループ たっさい
NPO法人 モニ

社会福祉法人 幹福祉会 ヘルプ協会たちかわ
見守りネット・結サポートセンター ※2015年に支援、現在は解散
境南地域福祉活動推進協議会(境南地域社協)
千川地域福祉活動推進協議会(千川地域社協)

NPO法人 武藏野すこやか
NPO法人 日本シニアジョブクラブ

のがわの家運営委員会
みたか・みんなの広場
しばさき彩ステーション

地域の居場所を考える会
社会福祉法人 調布学園 第二調布学園
玉川学園地区社会福祉協議会

様坂自治会
社会福祉法人 南町田ちいしば会 みぎわホーム
小金井市けやき通り商店会

小金井市中央商店街協同組合
NPO法人 地域の寄り合い所 また明日
つどいの会

フルーツバスケット
NPO法人 ひの市民活動団体連絡会
市民のためのがん治療の会
元気スクールグループ

野川元気スクール
NPO法人 むべの会
東大和市介護予防リーダー会
NPO法人 子育て未来ネット こどもと
地域通貨サークル「助け愛の会」

武蔵村山少年少女合唱団
NPO法人 武蔵村山ひまわり
一般社団法人 多摩マイライフ包括支援協議会

NPO法人 福祉亭
社会福祉法人 楽友会
地域密着型複合施設 やのくち正吉苑
矢野口地区介護予防ラジオ体操会

西東京市市民フレイルセンター

多摩市

地域包括支援センター
杉並区:下井草、西荻、成田、高井戸
練馬区:南大泉、やすらぎミラージュ
大泉学園、大泉北

北区:赤羽北、滝野川西
三鷹市:大沢

青梅市:うめぞの
府中市:安立園

町田市:町田第3
日野市:あさかわ
武蔵村山市:南部

その他

八王子市市民活動支援センター(NPO さぼーと 802)
小平市民活動支援センター(NPO法人 小平市民活動ネットワーク)
多摩市まるっと協議会(一般社団法人 多摩マイライフ包括支援協議会、
多摩市健康福祉部高齢支援課)

東京ホームタウン検定

01 2019年9月時点で、東京都の人口に占める65歳以上の高齢者は何%でしょうか？

- ① 約18% ② 約23% ③ 約30%

02 2035年、東京都内に65歳以上の高齢者はどのくらいの割合になる見込みでしょうか？

- ① 5人に1人 ② 4人に1人 ③ 3人に1人

03 2025年、65歳以上の高齢者人口に占める「認知症」の人は、何%になると見込まれているでしょうか？

- ① 7.2% ② 17.2% ③ 27.2%

04 2040年、東京都内の世帯主が65歳以上の世帯のうち「一人暮らし世帯」は何%でしょうか？

- ① 25.8% ② 35.8% ③ 45.8%

05 東京都の75歳以上の要介護認定率は、65歳から74歳までの要介護認定率と比べて約何倍でしょうか？（2019年4月時点）

- ① 2倍 ② 5倍 ③ 7倍

06 加齢にともない、運動機能や認知機能等が低下し、心身が脆弱になった状態のことを何と言うでしょうか？

- ① ウィーク ② フレイル ③ ディメンシア

07 現在、日本全体で、中高年（40代以上）の引きこもり状態の人は約何人いると考えられているでしょうか？

- ① 136,000人 ② 316,000人 ③ 613,000人

08 親の介護のために、会社を辞めざるを得ない「介護離職」は全国で年間何人いると言われているでしょうか？

- ① 約1万人 ② 約10万人 ③ 約50万人



埼玉県立大学理事長・慶應義塾大学名誉教授

田中 滌

近年、「居場所づくり」という言葉を聞く機会が多くあります。閉じこもり状態になりがちな人が、地域社会に参加しやすくなるための工夫としての意義を持つことは間違いないありません。ただし「居場所」では、定年退職者などの元気高齢者を、積極的な地域貢献活動に引き込むにはインパクトが弱くはないでしょうか。むしろ、その人が社会人として培った専門能力を地域活動に活かす、新たな活躍の場を感じさせる魅力的な言葉が求められます。ホームタウン大学に加わる方々からの提案をお待ちします。

慶應義塾大学大学院
健康マネジメント研究科教授

堀田 聰子

東京ホームタウンプロジェクトは、地域デビューも気になるけど「どうしていいかわからない！」「時間がない！」「チャンスがない！」という人と、地域で活動しながら新しい知恵と視点、仲間を求めている団体の出会いを通じて、「楽しい！」「いいね！」でつながる人間関係、そこからの学び、共感に基づくワクワクする活動を生み出しここでつながっています。自分と周りの人たちの小さな希望の輪は、きっと誰一人取り残さないまちづくりにもつながっていく信じています。

〔解答〕01:②、02:②、03:②、04:③、05:③、06:②、07:③、08:②