# 助け合いプラットフォーム通信 Vol.2

【発行日】2023年3月15日
【発行者】認定NPO法人コミュニティ・サポートセンター神戸
〒658-0052 神戸市東灘区住吉東町5-2-2
Tel.078-841-0310
office@cskobe.com
【助　成】公益財団法人 日本生命財団

Smile Activity 地域活動

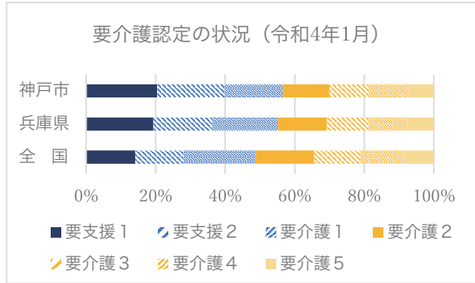
## 1 「共助」を担う人材を増やす~助け合いプラットフォーム構築事業

厚生労働省が推進する「地域包括ケアシステム」を機能させるためには、自助・互助・共助・公助の4つの“助”を効果的に組み合わせることが重要だ。しかし、日本全体が超高齢社会に突入するなかで、自らの力のみで生活課題を解決する自助には限界がある。また、神戸市の高齢者人口に占める単身者の割合は24.3%と、全国平均(19.0%)より高い(2020年国勢調査)ため、家族による助けも得にくいのが現状だ。一方、神戸市の要介護認定の状況をみると、全国に比べて要介護認定率は高い(21.1%)ものの、軽度な方(つまり、自立度の高い人たち)の占める割合が高いこともわかっている(図1)。

そこで、「助け合いプラットフォーム構築事業」では、支援の必要がない元気な高齢者はもちろん、まだまだ自立度の高い介護認定者にも社会参加してもらう、神戸の特徴を生かした“互助・共助”のあり方を模索している。

高齢者自身が、地域の「見守り」、「気軽に立ち寄れる居場所」、「地域食堂」、「ちょっとした生活支援」のようなコミュニティ活動に参加することで、住み慣れたまちで健康維持や介護予防を日常的に楽しく心がけながら、地域福祉にも貢献して生きがいをみつけられる――そんな、双方ハッピーな仕組みを目指している。

【図1】



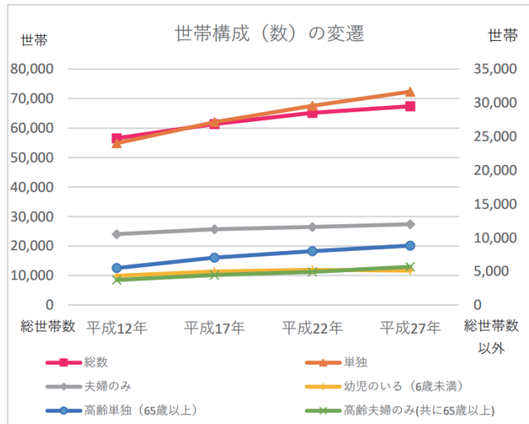

## 2 神戸市灘区「独居高齢者」のニーズ調査

高齢者が安心して暮らせるために、どのような地域活動が求められているのかを知るため、灘区内に7か所ある全てのあんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)に対して訪問によるヒアリングを行った(2022年8月)。

### 灘区の概況

灘区は住宅の多い東灘区と商業地である中央区に挟まれた市内東部に位置する。北に六甲山・摩耶山を控え、南は大阪湾に面した平坦な住宅地である。人口は約13万人で、神戸大学や神戸松蔭女子学院大学などのキャンパスが集まる文教地区であることから、子育て世代や学生が多く、高齢化率は24%と全国平均をやや下回っている。しかし、神戸市が公表している「地域の基礎データ(2017年)」によると、2012年調査まで増加傾向にあった幼児(6歳未満)のいる世帯数が減少に転じ、高齢夫婦のみ(共に65歳以上)の世帯数がそれを上回る結果となった。また、高齢者の単独世帯も増えており、8809世帯と全世帯の13%を占めている(図2)。

【図2】




https://www.city.kobe.lg.jp/documents/1786/nada.pdfより引用



## 4 次なる展開―各グループの自立と連携に向けて

灘区より約半年先にスタートした「地域ボランティア養成講座 in ひがしなだ」の受講生たちによるグループは、すでに自立した活動に取り組んでいる。また、助成金獲得に向けた情報収集や会則づくりなど、活動を継続するための体制づくりという次のステップに進んでいる。また、講座参加者による新たな取り組みとして以下の2つのアイデアが生まれ、形になりつつある。

新プロジェクト

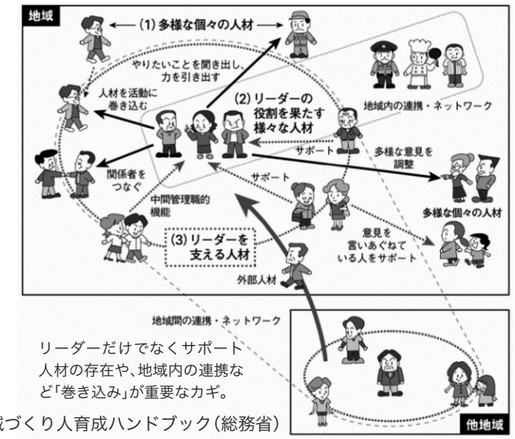
### 1 気軽にボランティアする層を増やす「ぷちボランティアカード」

他者のために主体的に活動することはハードルが高いという人に気軽に他者の役に立つ活動をしていただく試みである。

例えば次のような活動をすることでスタンプがもらえる。

・地域共生拠点・あすパーク（灘区）で新聞等を使ったエコバッグの作成などちょっとした手しごとをする、ボランティアに来た子どもたちの対応をする
・そろそろ動こう会（東灘区）でラジオ体操の前後に公園のゴミ拾いや旗を立てる手伝いをする

主体的に他者のために活動する層が中核にあり、その周辺に気軽なボランティア活動をする層が存在することで地域活動の担い手の層を厚くしていきたい。




リーダーだけでなくサポート人材の存在や、地域内の連携など「巻き込み」が重要なカギ。

参考資料：地域づくり人育成ハンドブック（総務省）

### 2 空きスペースとのマッチングにより地域食堂「りんご食堂」が誕生

阪神電車「青木」駅前にある元カメラ店から、店舗スペースを地域コミュニティに活用してほしいとの相談があり、2022年12月に「地域ボランティア養成講座 in ひがしなだ」の修了生有志と、こども食堂スタートのためのミーティングを実施した。同店は、近隣の小・中学校などで行事写真の撮影を担当していた地域になじみの深い存在であり、すでに空きスペースを使って不登校児の見守り活動やダンス教室への貸し出しなどをオーナー自らが行っていることもあり、子どもやその親、地域の高齢者が交わる多世代型の地域食堂を目指すことになった。2023年2月より本格始動し、地域のつながりづくりの拠点となることを目指している。

## 5 「地域包括ケアシステム　神戸市民版」の提言に向けて

市民の視点から、地域包括ケアシステムの目途となる2025年を見据え、地域包括支援センターのあるべき役割について議論・提言を行う勉強会を、2022年10月から月１回のペースで継続実施している。介護現場に携わるケアマネージャー、高齢者福祉を専門とする大学教授、認知症家族(ケアラー)を主メンバーに、官・学から福祉分野の有識者をゲストスピーカーに招いて、各回2時間程度の情報共有と意見交換を重ねた。明らかになった課題に対する解決策のアイデアを、第9期神戸市介護保険事業計画に反映してもらえるよう、2023年5月末までに提言書「地域包括ケアシステム　神戸市民版」としてまとめる予定である。

## 6 2023年4月～2023年9月の取り組み

以下の点に注力しながら、引き続き独居高齢者が安心して暮らせる仕組みづくりを行いたい。

1）東灘区・灘区の人材養成講座から立ち上がった団体が、自立して活動を継続できるよう伴走支援を行う。
2）ぷちボランティアカードやこどもボランティアカードの活用により、担い手の入口の層を厚くし、多世代交流による楽しい共助のあり方を探っていく。
3）「地域包括ケアシステム神戸市版」の研究と東灘・灘区における住民主体の助け合い活動創出を引き続き継続していく。
4）自立グループが継続的に活動できるよう「ワーカーズコープ」の組織運営を試行する。

## ニーズ調査の概要

灘区内7か所の「あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)」に対して、1)あんしんすこやかセンターのスタッフが行っている業務のうち、市民にも担えること2)介護保険外のお困り事、の2点についてヒアリングを行った。特に高齢者に関する相談が一手に持ち込まれるあんしんすこやかセンターでは、職員が膨大な業務に追われ、余裕がないという話もよく耳にする。市民に担えることがあれば、多忙な職員の負担軽減や、市民の地域貢献につながるのではないかと考えた。

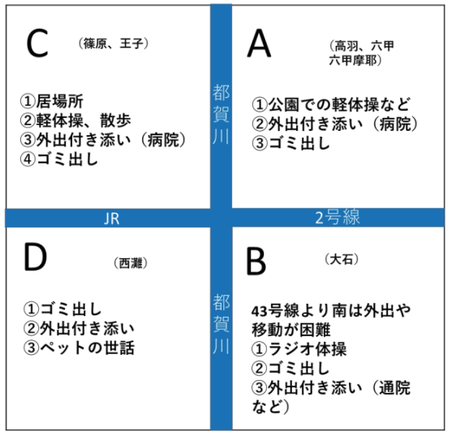
## ニーズ調査の結果

灘区を4つのエリアに分け、それぞれから出されたニーズをまとめたものが図3である。東灘のようにエリア別の特徴は見られず、1)全てのエリアで「病院などの外出付き添い」及び「ゴミ出し」のニーズが見られた。また、2)4つのうち3つのエリアで「身近な公園での軽体操やラジオ体操」のニーズが明らかになった。このうち、「ゴミ出し」については既に灘区内でゴミ出しサポートのマッチングに取り組んでいる他のNPO法人に協力をする形で課題の解決に取り組むこととした。また、ヒアリングからは「気がかりな方が多い〇〇住宅の集会室を拠点とした居場所」、「コロナ前に実施していた△△住宅でのラジオ体操の復活」という具体的な希望も出されたため、既に灘区内で地域密着の活動を行っている灘区社会福祉協議会(以下「灘区社協」)と連携し、対応していただくことになった。灘区社協とは地域活動の推進という共通の目標があることから、無償・地域密着型の活動を灘区社協、有償・広域型の活動をCS神戸 が担うというおおよその役割分担をすることもできた。支援者側が情報共有や協力をして支援に臨むことが、地域活動団体にとって有効であることを実感した。

これらのことからCS神戸では、有償・広域型の「病院等への付き添い」及び「身近な公園での健康づくり活動」の2つを立ち上げることを目標に、人材養成講座「地域ボランティア養成講座 in なだ」を2022年10月~11月に開催した。担い手を募集する際、対象エリアである灘区の20,000戸にチラシを新聞折込した。東灘区に比べると立ち上がりの反応は緩やかだったが、2020年1月から運営している「地域共生拠 点・あすパーク(灘区・大和公園内)」や生きがい活動ステーション(灘区深田町・メイン六甲内)の利用者らに広報活動を続けたところ、10名が講座に参加した。受講修了生たちはニーズ調査の結果に基づき「外出の付き添い」や「公園での健康づくり」の団体を立ち上げようとスタートを切った。

具体的には、外出の付き添いについては、まず利用者との信頼関係を築くことが必要との認識から、認知症の人やその家族が気軽に来れるオレンジカフェ「おれんじ茶房六甲の会」がスタートした。公園での健康づくりについては、公園で気軽にラジオ体操をする「わくわくラジオ体操」が活動を始めた。

【図3】灘区あんしんすこやかセンターでのヒアリング結果まとめ



## 3 「外出付き添い」と「健康づくり」

「地域ボランティア養成講座 in なだ」で立ち上がろうとしている2つのゆるやかなグループが2022年12月~2023年2月の3か月間、いずれも「地域共生拠点・あすパーク」を会場にトライアルを実施している。コロナ禍が続くなかで参加者を集めることは簡単ではなかったが、あんしんすこやかセンター、社会福祉協議会、そして既に地域で活動している居場所づくりやラジオ体操の集まりなど、多様な団体とのつながりのおかげで、少しずつ活動が周知されてきた。

### 【グループ名】わくわくラジオ体操

【リーダー】吉岡さん
【メンバー】鈴井さん、村澤さん

身近な公園で行う健康づくりというニーズに対応するため、子どもから大人まで誰にもなじみのある「ラジオ体操」を月１～２回実施。近隣地域でラジオ体操を続けてきたリーダーや太極拳の講師をゲストに招くなど特徴づけをし、公園内という立地を生かして、散歩中の人や近隣施設を訪れる団体などを呼び込んでいる。普段は家に閉じこもりがちな人にも参加してもらうためにも、無理なく継続するためにも、近隣住民にも運営メンバーになってもらうためのアイデアを練っている。

### 【グループ名】おれんじ茶房 六甲の会

【メンバー】岡田さん、坂本さん、佐藤さん、鈴井さん
名古さん、姫野さん、松岡さん、米村さん

ニーズ調査では外出や退院時の付き添いニーズが多いことがわかったが、介護や認知症に関する知識やスキルを得て、利用者との信頼関係を構築してからではないと難しいとの判断から、第一ステップとして月１回の認知症カフェを開催することに決定した。開催２回目に初めて認知症家族の方が参加し、対話を進めるなかで「専門家によるサービス提供とは別に、家族や友人のような身近な人に気持ちを吐き出せること」がいかに大切かを教わった。

助ける／助けられるという関係ではない、支え合う共助の力を、感染防止対策をしながらいかに発揮していくかが今後の課題だ。

※各グループでは随時メンバーと参加者を募集しています

### トライアルの成果発表の場
### 「地域ボランティア養成講座 in なだ 発表会」

「おれんじ茶房六甲の会」と「わくわくラジオ体操」の２グループが３か月間トライアルを重ね、その成果を発表会で披露した。悩みながらも、「まずやってみる」を実行し、試行錯誤しながら活動を続けるグループがあることは地域にとって貴重である。応援団として、半年早く活動を始めている東灘区の先輩グループ「そろそろ動こう会（ラジオ体操）とウォーキンググループ（地元の歴史スポット巡りのウォーキング）も活動報告を行うとともに、灘区の後輩グループにエールを送った。ニッセイ財団の上野谷加代子氏・坂手勇夫氏からも、「ニーズを知り自分たちで始めたことは本当に素晴らしい」「不安を感じるのは、前を向いている証拠」など、激励のメッセージをいただいた。CS神戸からは、助け合いプラットフォーム事業だけでなく、地域共生拠点・あすパークの運営やネットワークづくりにより、「りんご食堂（4ページに掲載）」など10の団体が立ち上がりつつある進捗を報告した。後半のフリートークでは、参加者の灘区社協福祉協議会や神戸市企画調整局参画推進室の担当者も交えて活発な意見交換があり、地域内での立場を越えた連携に期待がふくらむ場となった。

【日時】2023年２月３日（火）13:30～16:40
【会場】地域共生拠点・あすパーク　【参加者】17名