


杉並ぐるる

つなく ひろがる
ささえる

2020年6月発行 vol. 16

今号の主な内容

- 「支えあい」へ一歩を踏み出して！
—ポスター・チラシで後押し…………… 1～2面
- 2020年版 杉並区生活支援サービス・活動紹介BOOK
—「身近な地域の集いの場」ができました！…………… 3面
- 新型コロナウイルス感染症対策いろいろ…………… 3面
- 交流・見守りに電話や文通、メールにSNS
—新型コロナウイルス感染症自粛で工夫あれこれ…………… 4面



「支えあい」へ一歩を踏み出して！

—ポスター・チラシで後押し

少子高齢化が進むこれからは、地域の皆さんが互いに支えあうことが重要となってきますが、「言うは易し、行うは難し」です。そこで、生活支援体制整備連絡協議会（＝第1層協議体、以下「協議会」）は、「支えあい」の小さな一歩を踏み出してもらうと、ポスターとチラシを作りました。制作の趣旨や活用の仕方などについて、協議会普及啓発検討部会メンバーの秋山糸織さん（おでかけサービス杉並〈杉並区外出支援相談センターもび〜る事務局長〉）と松岡秀世さん（前第1層生活支援コーディネーター）に話を伺いました。



支えあいはドキドキを越えるところから

—ポスターの絵は何を表しているのですか？

松岡 助ける人も助けられる人も互いに知らない者同士だと、抵抗を感じる人が多いと思います。その現状から一歩踏み出した瞬間を表現したのがポスター（チラシの表面も同じ）のデザインです。どちらも踏み出した瞬間は、汗をかきほどドキドキしている。けれども、最後には二人とも嬉



気になるデザインのポスター（チラシ表面も同じ）

しい気持ちになれますよと、文字で書き添えてあります。ですから、助けられる方も、「いえ、大丈夫ですから……」などと遠慮するのではなく、助けられることに抵抗感をなくしてほしいというメッセージを込めています。

秋山 ポスターの絵は助ける方から声をかけていますが、助けてほしい人からも言えるようになるといいと思っています。高齢者は助けられることを、つい、「迷惑をかけている」と思ってしまうがちです。そうではなくて、周りの人たちは手を貸したくてやきもきしているんです。あなたが「手を貸して」と言ってくれないと、なかなか手を差し伸べにくい。それから、ポスターの絵では助けられる人が高齢者に見えると思いますが、地域の支えあいは高齢者だけが対象ではありません。助けを必要とする人はいろいろいますし、高齢者が助ける側に回る場合もあります。



「ご近所付き合い」が基盤

—ポスターやチラシを作ろうと思ったのはなぜですか？

秋山 きっかけは平成30年2月に行われた生活支援体制整備講演会での木原孝久さん（住民流福祉総合研究所長）のお話です（「杉並ぐるる」第8号参照）。木原さんのアンケート調査では、95%の人が「誰かに助けを求められたら、助けます」と答えているのに、「困ったと



秋山糸織さん（おでかけサービス杉並〈杉並区外出支援相談センターもび〜る事務局長〉）

きに、他人に助けを求められる」という人は5%しかいなかったそうです。「助けますよ」と思っている人が大半なのに、「助けて」と言えないことが、地域の支えあいの障害になっている。そこをつなぐ方法を考えることが協議会の課題だろうと思いました。しかし、「東京砂漠」ともいわれるこの大都会で、「そんなことできるかな?」と疑問視する声もありました。

講演会の翌年、「おぎくぼセンター祭」で、協議会メンバーが、「助けたこと」「助けられたこと」を自由に付箋に書いて貼ってもらうパネルアンケートを行ったところ、実に208件もの事例が集まりました。そこで、「支えあいは身近にたくさんあります」という認識を、センター祭などのイベントのほかにも、それぞれの地域に広めることから始めればよいと考えました。それには、ツールがほしいと思ったのです。

松岡 協議会では、各地域の実情にあった支えあいの地域づくりに取り組む第2層協議体（ケア24〈地域包括支援センター〉のエリアごと設置）に対して、区全体を対象とする第1層協議体はどう連携していったらいいのかという議論がずっと続けられてきました。その結果、さまざまな地域活動や支援サービス以前に、基盤として、ご近所付き合いと自発的な支えあいの機運を高めていくことが大事だろうということになり、この2年ほどはそのための普及啓発に力を入れてきています。



松岡秀世さん（前第1層生活支援コーディネーター）



新型コロナウイルス感染症で気づいた、つながりの大切さをバネに

—— 今後のポスター・チラシの活用には期待することは?

松岡 町会・自治会の集まりやサロン・会食会のような集いの場などでチラシを使っていたら、ご近所付き合いを考える材料にはどうでしょうか。チラシの裏面を読んで思ったことを「そうそう、あるよね、こういうこと」などと話し合ってみるんです。

秋山 ケア24は小学校で認知症サポーター養成講座を開く活動をしていますから、そのときにチラシを持っていて、教材として利用してみてもいいかもしれません。登校時にゴミ出しをしてあげるとか、ちょっとしたことで喜ばれるよ、と。

松岡 チラシやポスターをきっかけに次へ進んでくれたら嬉しいですね。例えば、助けられ上手を増やすため、気軽に声を掛けあえる地域を目指して挨拶運動から始める町会・自治会があっても良いと思います。また、サロンなど既に参加者同士ある程度の関係性が築けている場で使うと、このチラシをきっかけに「それくらいなら手伝えるよ」と身近な支えあいが生まれるかもしれません。

秋山 外出を自粛して過ごす中で、通っていたサロンが自分にとって大きな存在だったとか、そこでつながった人がいるから、いま電話でおしゃべりが楽しめるとか、地域のつながりの大切さを実感した方もいるのではないのでしょうか。平时に戻ったら、その気持ちをバネに、ポスター・チラシをおおいに活用して、もうひとまわりつながりを広め、深めていただければ嬉しいです。



チラシは気づきを生むきっかけ

—— チラシの裏面にはどのような意図がありますか?

松岡 イベントの時もそうでしたが、助けた経験、助けられた経験を尋ねられても思い付かない人がいるのですが、そんな人でも事例を見れば、「ああ、そのくらいのことならあるね」と思い浮かびます。そこで、チラシの裏面では、先ほどお話したアンケートで集まった事例の一部を「みんなのご近“助”でほっこりエピソード」として紹介しました。それを見て、日頃のご近所付き合いを振り返ったり、「こんな小さなことで良いんだ」「ご近所付き合いも悪くないな」と気づいていただくことが、支えあいを広げる第一歩になると思っています。

秋山 チラシを受け取った人が自分の「ほっこりエピソード」を書き加えられるように空欄を作っておきました。ポスターを見たら、「これはなんだらう?」と考えてもらいたいし、チラシを受け取ったら、記入したり、話し合いの材料にしたりするなどして、使ってもらいたい。そんな風に、ポスターやチラシがきっかけとなって、小さなアクションをおこす人が出てきたらいいな、と。



あなたの「ほっこりエピソード」を書き加えて（チラシ裏面）

2020年版

杉並区生活支援サービス・活動紹介BOOK 「身近な地域の集いの場」ができました!

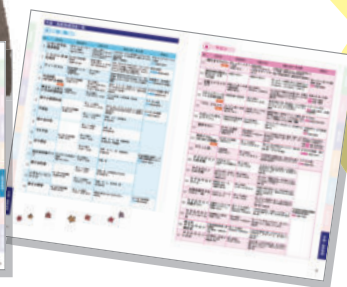
誰かとおしゃべりしたいな。
家の近くのサロンに行ってみようかしら?

ちょっと体を動かしたいな。
ヨガなんかいいな～



最近、食べ物が飲み込みづらくなったような気がするなあ。
口腔体操を始めてみようかな。

料理が得意!
食事づくりのボランティアをしてみたい。



杉並区生活支援サービス・活動紹介BOOK「身近な地域の集いの場」は、支えあいによる「集いの場」を紹介するガイドブックです。杉並区内の地域の支えあいの活動が詰まった冊子です。杉並区公式ホームページにてご覧いただけます。

また、身近な情報をまとめた地域版も作成し、ケア24でも配布しています。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/kusei/hoken/seikatusien/1034232.html>



新型コロナウイルス感染症対策 **いろいろ**

新型コロナウイルス感染症予防には、風邪やインフルエンザ対策と同様に一人ひとりの咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いします。また、熱中症予防にも気をつけましょう。

新型コロナウイルス感染症予防

- ◆「3密（密集・密接・密閉）」を避けましょう!
- ◆人との距離を取りましょう!
- ◆マスクの着用、咳エチケット
- ◆まめに手洗い・手指の消毒!
- ◆こまめな換気
- ◆日頃から体温測定、健康チェック
- ◆体調が悪いとき、平熱より体温が高いときは無理せず自宅で静養しましょう!

熱中症予防のポイント

- マスクを適宜はずしましょう
 - 気温・湿度が高い場所でのマスクの着用は気をつけましょう!
 - 屋外で人との十分な距離(2メートル以上)が確保できるときは、マスクをはずして大丈夫!
- 暑さを避けましょう!
 - エアコンを使って部屋の温度調整を
 - 感染予防のため、換気扇や窓の開放による換気をしながら、こまめな室温調整を
- こまめに水分補給を
 - マスク着用はノドの渇きに気づきにくくなるため、ノドが乾いたと感じる前に水分補給を



新型コロナウイルス感染拡大に便乗した詐欺も発生しています。ご注意ください。



交流・見守りに電話や文通、メールにSNS — 新型コロナウイルス感染症自粛で工夫あれこれ —



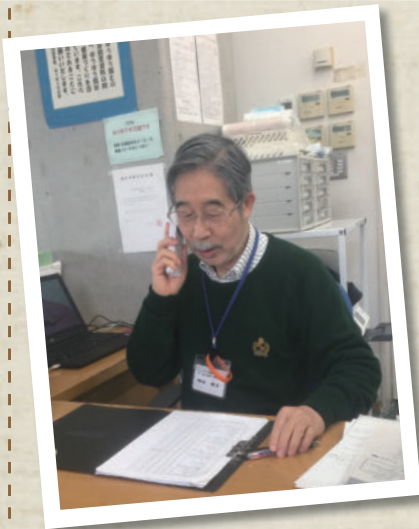
新型コロナウイルス感染症は私たちの生活スタイルを全面的に変えてしまいました。集いや交流、移動など社会的な活動が大幅に縮小され、その影響は想像以上に大きいものです。そうした中、地域の高齢者が集う地域のサロンなどでは相互の交流を保ち、見守りをする試みがありました。そのさまざまな工夫を紹介します。

アナログ手法を活用

●利用者に「お元気ですか？」電話

外出が制限される厳しい自粛生活では、コミュニケーション手段は手紙、電話、facebookなどのSNSが頼りです。ゆうゆう高円寺南館などゆうゆう館3館を運営している「NPO法人竹箒の会」は4月、ゆうゆう館3館の75歳以上の利用者者に「お元気ですか？」と話しかける電話作戦を展開しました。スタッフが手分けしてかけた

電話は800件余。利用者の多くは電話を喜び、「行くところがなく、やることがない」「皆さんと早く会いたい」と訴えました。ゆうゆう館運営者は「ゆうゆう館が地域の皆さんのコミュニケーションの場として必要とされていることを改めて実感しました」と語ります。



▲利用者に電話をかけるゆうゆう館スタッフ

●カードや往復はがきで文通

コミュニティスペースの運営・企画を行っている「まちナカ・コミュニティ西荻みなみ」は、電話と併せて利用者との“文通”を考えました。用意したメッセージカードに、心配ごと、楽しんでいること、愚痴などを書いてもらい、それにスタッフが返事を書いて郵送したり、散歩がてら郵便受けに入れたり。「こんな時だからこそ、アナログコミュニケーションを楽しみたい」と言います。個人宅開放型地域サロン「オープンリビングげやきの見える家」は往復はがきを利用者宅に送り、困っていることや伝えたいことなどを返信で書いてもらいました。利用者からは「誰も来ないし一日中一言もしゃべらないでいる」「はがきをもらって元気が出た」「手作りのケーキを早く(皆さんと)食べたい」などの返信があり、それらを「かわら版」にまとめて配布しました。

学習会や地元歩きなどを企画・開催するグループ「宮前まちづくりの会」は、「イベントができないのなら…」と初めてニュースを発行しました。A4判両面印刷で1,200枚。家にこもりがちな地域の皆さんを少しでも元気づけたいと、地域の活動や情報を紹介しています。地域の農園で採れている旬の野菜、家族や友人とメールや電話でつながっていること、マスクの作り方解説など身近な情報を掲載しました。大変好評だったそうです。



▲宮前まちづくりの会の「ニュース」

メールで近況報告

高齢者でもメールやSNSを日常的に活用している人は少なくありません。ゆうゆう西荻北館の合唱グループ(会員約30人)は、メールを使った「近況報告」をしました。会員の日々の出来事をまとめ、担当者が数日ごとに「たより」としてメール配信します。時々、講師が発声練習のために撮った動画をYouTubeにアップして見てもらうことも。

インターネットのツールを使ったWeb会議やおしゃべりを試行する動きは各方面でありました。ある音楽グループは今のはやりのZOOM(ズーム)やLINEなどのビデオ通話機能を利用して、メンバーで会話を楽しみました。参加者のネット接続に手間がかかるようですが、仲間の顔を動画で見ながらの会話は集まって話している感覚があり、新しいツールとして定着しそうです。

以上取り上げた事例は一部にすぎません。今回のウイルス感染や自然災害という緊急時だけでなく、日常的な見守りでも活用できる取り組みです。今後の交流、見守りの在り方を考えるヒントになるかもしれません。