

- コロナ禍での地域のつながり・見守り活動をテーマに講演と座談会
  - オンラインで100人を超える人が参加 ..... 1~2面
- 第2弾「第2層生活支援コーディネーター」をご紹介します! ..... 3~4面

# 杉並 づるる

つなく ひろがる ささえる

## 2021年2月発行 vol. 19

### コロナ禍での地域の つながり・見守り活動をテーマに 講演と座談会

オンラインで100人を超える人が参加

令和2年度の杉並区 たすけあいネットワーク全体連絡会・生活支援体制整備講演会が昨年12月15日から今年3月31日まで配信されています(オンライン配信の申し込みは終了しています)。「コロナ禍におけるつながり・見守り活動のすゝめ」をテーマに、公益財団法人 さわやか福祉財団理事長の清水肇子さんの講演と、天沼尚和会(町会)会長の鹿野修二さん、あんしん協力員の山本容子さん、清水理事長による座談会が行われました。この講演会は例年、あんしん協力員や関係機関を集めて開催されていたのですが、今年度は新型コロナウイルス(以下「コロナ」)感染防止のため初めての試み、オンラインによる動画配信となりました。参加申込者は102人でした。

#### <講演会>

清水理事長の講演の主な内容は以下のとおりです。

人生100年時代では独り暮らしや認知症の高齢者、老々介護が増え、さらに高齢者の価値観や生きがいなども多様化しているため、これまでの公的サービスだけでは対応できなくなります。その意味でも、地域の皆さんの「助け合い」活動が改めて見直されています。

まちづくりではよく「住みたいまち」と言われますが、これからは「住み続けてよかったまち」が求められます。そこで杉並のような都心部でポイントになるのが、自分が住む地域の「地縁」だけでなく、地域住民同士の交流によって人を知る「知縁」です。それによる新しい絆づくりが期待されます。

#### 柔軟な発想でピンチをチャンスに

今回のコロナ禍で、高齢者の集いの場がなくなり、巣籠り・孤立によって心身の機能が低下したり、人と人とのつながりが希薄化したりするなど深刻な課題が浮き彫りにされました。課題の多くは従来からコミュニティーが抱えていた問題でもあります。ピンチをチャンスに。今こそ新しい取り組みやネットワークを作る好機でもあります。柔軟な逆転の発想をしましょう。

自粛中であってもできることがあります。例えば屋外での「青空居場所」、オンラインによる会話、電話・手紙の活用などにより話し合う機会やつながりを途切れさせないことが大事です。さわやか福祉財団が昨年4月下旬に実施した、全国の助け合い活動実践者や生活支援コー



講師の清水肇子さん

ディネーターらを対象にした緊急アンケート調査では、次のような取り組みが紹介されました。

「電話・手紙による元気付け」「フレイル(虚弱)に関するお知らせポスティング」「つながる回覧板」「手作りマスク配布による見守り」「ワンコイン弁当の配達

と安否確認」「誕生日プレゼントの配布」「買い物支援やごみ捨てを同行から代行に替えて支援継続」「家でできる体操のパンフレット配布」等々。助け合い活動だからこそさまざまな工夫で取り組まれています。

「人の役に立てる」「役割があることの喜び」「『ありがとう』と言ってもらえるうれしさ」…。それが生きがいを生みます。「助けてと気軽に言い合える関係づくりが地域を元気にします。身近な絆づくり、多様な助け合い活動の充実で、「住み続けてよかったまち」が広がっていきます。地域には誰にも役割があり、誰にも出番があります。

#### <座談会>

清水理事長の進行で、鹿野天沼尚和会会長と山本あんしん協力員に各々の取り組みについて伺いました。

鹿野さんは「天沼尚和会弁天池公園ラジオ体操会」などを通じて、地域の高齢者らの見守りや支え合い活動に積極的に取り組んでいます。上井草エリアのあんしん協力員の山本さんは、民生委員の経験もあり、地域で見守り活動をされているベテラン。趣味のターゲットボードゴルフ(以下「TBG」)の活動も見守りの場となっています。

## 周囲の困りに気づき、できることをする

**清水** コロナ禍での活動の様子をお聞かせください。

**鹿野** ラジオ体操を毎日続けていますが、希望者を対象に「ラジオ体操を3日連続で欠席したら安否確認する」という見守り活動を始めました。また、特別定額給付金申請の手続きが難しく困っている方々のサポートをしました。ほかに、町会の80歳以上の方全員に、様子を伺う見舞いの葉書を出しています。

**清水** そうした活動はどのように始まったのでしょうか？

**鹿野** 気が付いたことをやっているだけです。毎日、ラジオ体操で顔を合わせる中で、「給付金の申請をしたいが、コピーが取れなくて…」という声を聞けば、申請手続きをお手伝いするとか。

**清水** 周囲の困りごとに気づき、自分にできることをする。まさに、そこに助け合いの本質があります。これは当たり前前のことで、なかなかできないことです。



山本容子さん(左)と鹿野修二さん(右)

## 「見守り」は気持ちの通じ合う関係で

**清水** あんしん協力員に見守りを希望する方は増えていきますか？

**山本** 増えてはいませんが、付き合いは深くなっています。ちょっと見かけないと訪問して、風邪を引いていたら食べ物を届けたり、足が悪そうにしていたら医者を紹介したりします。

**清水** 地域に食事を届けたり、買い物を代行したりする団体はありますか？

**山本** 他の団体は知りませんが、TBGの会の中でもそうした助け合いが行われています。練習が週3回あり、皆さんとは常に顔を合わせていますし、帰り道にお宅に立ち寄りたりすることもあります。LINEで連絡を取り合ったりもしていますので、練習に来なくなる人や、LINEの返信がない人がいると心配になります。

**清水** 一方的な見守りということではなく、お互いさまの気持ちがあるからこそ自然な助け合いにつながっているのですね。

## 個人情報保護と「見守り」

**山本** 以前、連絡のない方の家に様子を見に行くと、様子がおかしいのでケア24(地域包括支援セン

ター)に連絡をしたことがありました。その方は結局、亡くなっていたらしいのですが、どういう経緯だったのかその後の様子を伺うことができず、「そういう時代なのか」と暗たんたる気持ちになりました。

**清水** 個人情報の悪用を懸念してのことなのでしょうが、あんしん協力員のような実績のある方には、たとえば、「入院して一命をとりとめましたよ」「退院しましたよ」といった対処の結果は伝えられるべきです。区は、地域の支え合いのための情報共有のあり方を検討すると言ってくださいました。

## 困りごとは地域の宝物

**山本** コロナ禍では経験のない問題にどう取り組んだらいいか、困ることがあります。例えば、「いつも入浴サービスに来てくれるスタッフがコロナに感染したけれど、自分はどうしたらいいの?」と聞かれても、「保健所に電話して」としか言えなかったです。

**清水** 事前に行政や専門職の方に相談して、「こんなときはこうするリスト」を作っておくといいですね。

**鹿野** コロナ禍での被災という問題があります。地域の皆さん全員が避難所に集まることはできないので、自宅にいられなくなった人が近所の家に避難する等の分散避難を勧めるチラシを町会として作っています。「自分で何とか生きていく」という人がいますが、震災で家が潰れたら助け合わなければ生きていけないと思います。また、高齢者もスマホが使えると、家に籠もっていても友人の顔が見られるし買い物もしやすくなります。生活のためにスマホを学ぶ場を作りたいとも思っています。

**清水** すばらしいですね。もしものときに役立つのが、日頃からのつながりです。最後に、区民に向けてメッセージを。

**鹿野** 毎日、毎日、会うことで見えてくることがあります。それを大切にしたいと思います。「日常」が大事なんです。

**山本** 他人に迷惑を掛けたくないという人が多いですが、迷惑を掛けてもいいと思います。どんどん、「やって欲しいこと」を教えてください。

**清水** 人に何かをお願いすることは、その人に役割を作るという面もあります。「困りごとは地域の宝物」という言葉があります。「助けて」という声があることで、地域がつながっていくきっかけになります。みんなで言い合える地域にしていきたいです。



座談会の様子

## 第2弾

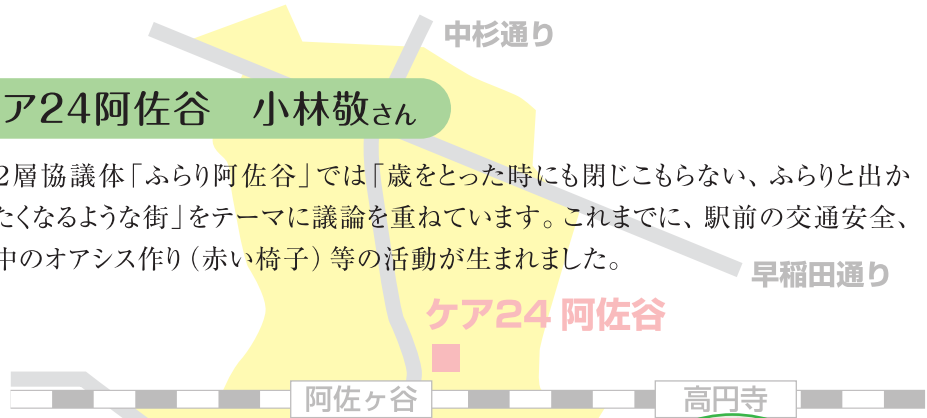
# 「第2層生活支援コーディネーター」をご紹介します!

前号に引き続き、地域の方々とともに地域づくりを進めている第2層生活支援コーディネーター（以下「コーディネーター」）の皆さんを、日々の取り組みで感じている「楽しかったこと」、「苦勞したこと」、「自慢したいこと」などご本人の声とともにご紹介します。コーディネーターは、地域のさまざまな活動をつなげ、ひろげる「調整役」です。地域づくりにご興味のある方、地域のコーディネーターにお気軽にお声かけください。（※取り組みの詳細はP4【注釈】を参照）



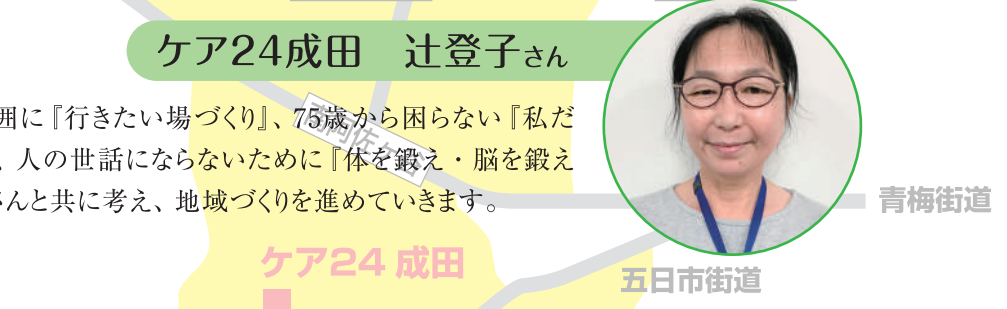
### ケア24阿佐谷 小林敬さん

第2層協議体「ふらり阿佐谷」では「歳をとった時にも閉じこもらない、ふらりと出かけたいような街」をテーマに議論を重ねています。これまでに、駅前の交通安全、街中のオアシス作り（赤い椅子）等の活動が生まれました。



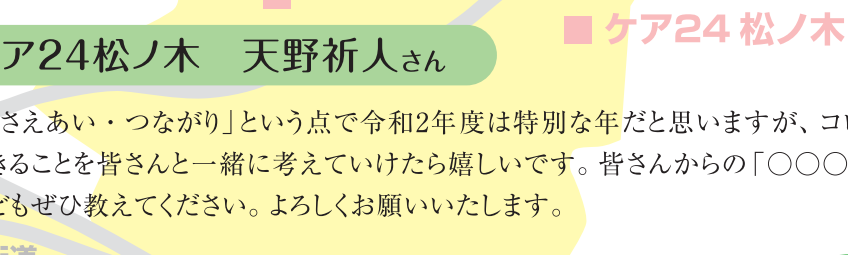
### ケア24成田 辻登子さん

今年度は、歩いて行ける範囲に『行きたい場づくり』、75歳から困らない『私だけの地域包括ケアシステム』、人の世話にならないために『体を鍛え・脳を鍛える』の3テーマで、地域の皆さんと共に考え、地域づくりを進めていきます。



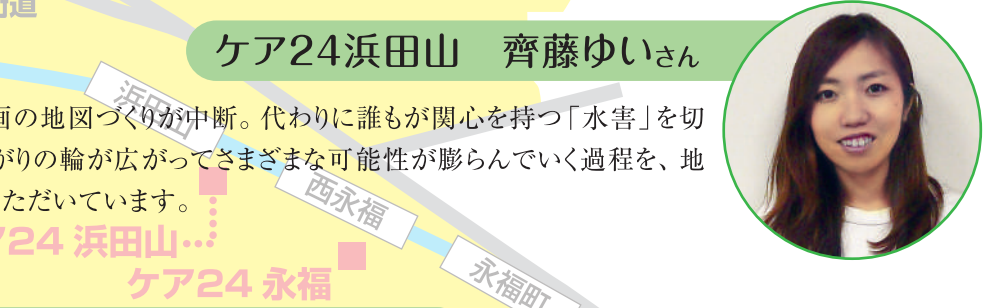
### ケア24松ノ木 天野祈人さん

「ささえあい・つながり」という点で令和2年度は特別な年だと思いますが、コロナ禍でもできることを皆さんと一緒に考えていけたら嬉しいです。皆さんからの「〇〇〇がしたい」などもぜひ教えてください。よろしくお願いたします。



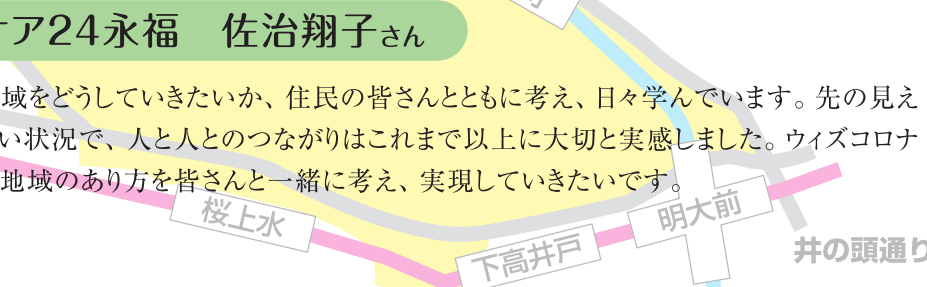
### ケア24浜田山 齊藤ゆいさん

コロナ禍で、多世代交流企画の地図づくりが中断。代わりに誰もが関心を持つ「水害」を切り口に活動しています。つながりの輪が広がってさまざまな可能性が膨らんでいく過程を、地域の方と一緒に楽しませていただいています。



### ケア24永福 佐治翔子さん

地域をどうしていきたいか、住民の皆さんとともに考え、日々学んでいます。先の見えない状況で、人と人とのつながりはこれまで以上に大切と実感しました。ウィズコロナの地域のあり方を皆さんと一緒に考え、実現していきたいです。





### ケア24高円寺 長谷部しのぶさん

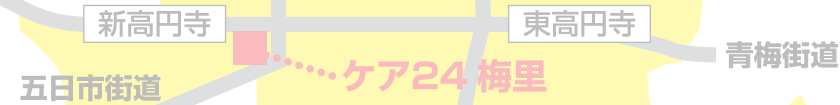
コロナ禍による制限の中で、住民の皆さんがいかに地域のつながり作りにご尽力されてきたかをより実感しています。地域で暮らしている皆さんだからこそ見えることを大切にして、今後も一緒に活動していきたいと思ひます。

早稲田通り



### ケア24梅里 濱田愛さん

ご近所さん同士の声かけ・気遣い・ちょっとした助け合いのおかげで、安心して生活できる高齢者がたくさんいると実感しています。地域の皆さんのお話を聞きながら「歳をとってもここで暮らしていきたい」と思える地域を目指して頑張ります。



### ケア24和田 村田篤子さん

地域の皆さんがコロナ禍でも工夫しながら地域づくりに取り組んでいることがわかりました。地域には大切な宝(人・財)があるからこそ、つながりの価値に気づいてもらい、その輪が広がっていけるように活動していきたいと思ひます。

ケア24 和田

### ケア24堀ノ内 高瀬美紀さん

昨年度は、和泉地域の3つのサロンの皆さんと意見交換を重ね、合同きずなサロンを準備してきましたが、開催直前になってコロナで延期に。いつの日か必ず実現したいです。今できることを工夫して丁寧にやっていきたいと考えています。

方南通り



### ケア24方南 室井伸夫さん

地域の高校生を交えた介護予防教室を開催したところ、「高校生と一緒にのゲームや運動が楽しかった」と参加した高齢者の皆さんから感想を得ました。今後も全ての世代が笑顔で過ごせる地域づくりをお手伝いしたいと思ひます。



【注釈】 杉並区では、杉並区全域(第1層)とケア24の各担当地域(第2層)の2つの圏域を設定し、地域の支え合いの仕組みづくりに取り組んでいます。第1層、第2層のそれぞれに生活支援コーディネーターと協議体を配置しています。第2層協議体では、地域の活動者や団体などが集まり、既に地域にある支え合い活動など地域の情報を共有しています。また、将来に向けて「自分たちのまちをどのような地域にしたいか」などを話し合い、その地域ならではの支え合いの仕組みづくりの推進を目指します。