

第5章

地域のためにできること

第5章

地域のためにできること

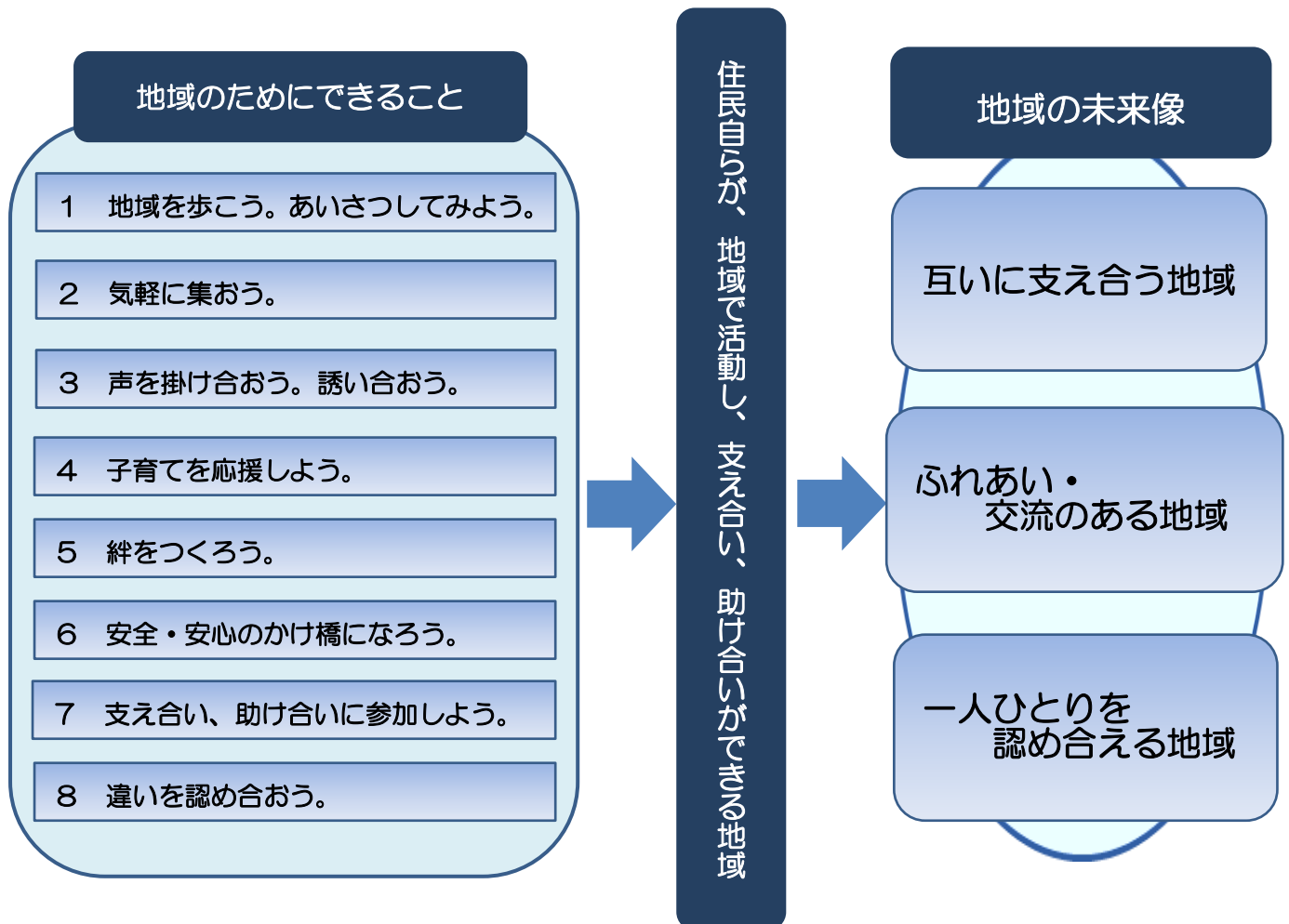
この章では、「互いに支え合う地域」、「ふれあい・交流のある地域」、「一人ひとりを認め合える地域」を実現することを目指し、地域のためにできることについて、実際に地域で取り組まれている事例を交えながらご紹介します。

ひとりで簡単にできそうなことから、家族や友達とできそうなこと、ご近所に声をかけてできそうなことなどを掲載してみました。

まずは、地域について話題にしてみてください。

そして、地域で行われている活動に参加してみてください。地域でできることは何か、考えてみてください。

一人ひとりの住民が何か地域のためにできることを行い、「住民自らが、地域で活動し、支え合い、助け合いができる地域」になっていけば、住んでいる地域が、「互いに支え合う地域」、「ふれあい・交流のある地域」、「一人ひとりを認め合える地域」になるのではないのでしょうか。



1 地域を歩こう。あいさつしてみよう。

今、私たちは、ちょっと近くにも車で行くほど、車に依存しています。車は便利な乗り物ですが、歩く習慣を失うことで健康の問題につながります。

多くの生活習慣病の原因のひとつに運動不足があります。健康づくりのために、歩くことから始めてみませんか。自分のペースにあわせて歩く時間、歩く日を決めたり、家族や友人との散歩や仲間と歩くイベントを企画してみるのも楽しいものです。

時間を見つけて歩く中で、見えていなかった風景を発見することもできるでしょう。そして、地域の人とあいさつをしてみてもいいでしょうか。そこから、人との出会いやふれあいも生まれます。それは、毎日の暮らしを豊かにし、町の雰囲気を変えることにもつながると思います。

【事例：あいさつから始まる地域づくり】

根郷地区民生委員・児童委員協議会では、担当地区の3小学校で「朝のあいさつ運動」を行っています。この運動には、民生委員・児童委員を中心に、近隣住民の方々が、学校周辺の清掃を行い、登校してくる児童に朝のあいさつをしています。

あいさつをすることで、子どもや保護者に顔を覚えてもらい、登校時以外にもあいさつが交わされる関係性が構築されていきます。また、地域で子どもを見守ることで、子どもたちにも地域の中で育てられているということを感じてもらい、生まれ育った「ふるさと」への愛着や地域を大切にする気持ちが育まれていきます。そして、学校と地域との信頼関係も構築されてきたとのこと。



<朝のあいさつ運動の様子（根郷小学校）>

2 気軽に集おう。

かつて地域では、人と人の関係は極めて濃密であり、隣近所同士の協力は、至る所で行われていました。

ところが、近年では、顔は知っているけど話はしたことはないという人、更には、隣に住んでいる人の顔すら知らないという人もいるようです。

もし地域とのつながりを持つ機会がないのであれば、まずは気軽に参加できる場に行くことから始めてみてはいかがでしょうか。

地域には、誰もが参加できる健康づくり活動や、自分たちの趣味を活かした活動をしているサークル等がたくさんあります。ふらっと立ち寄っておしゃべりしたり、仲間と集う。そうしたことから、日々の暮らしの中に笑顔が増えていくのではないのでしょうか。

【事例：誰でも参加できる朝のラジオ体操】

西志津地区では、「西志津スポーツ広場の会」が中心となって、正月3が日と荒天時を除き、毎朝6時30分からNHKラジオの放送に合わせてラジオ体操が行われています。

この活動は、地域住民の誰もが参加できる交流の場として、地域に根付いており、1日平均で200人超、年間で延べ6万人以上が参加しています。

夏休み中は、郵便局からカードを提供してもらい、参加した子ども達には、カードにスタンプを押します。朝礼台に、子ども達に登壇してもらい、子どもの積極性を養うことにもつなげています。

また、毎朝、顔を会わせる中で、あいさつが交わされるようになり、ラジオ体操以外の場で会ってもあいさつが交わされるようになっていきます。

多くの参加者は、いつも同じ場所で体操を行うので、いつも来ている人がいないとなるとあれっとなり、実はしばらく入院していたとか、家族に不幸があったこと等に気づいたりする場にもなるとのこと。



<ラジオ体操の風景（西志津スポーツ広場）>

3 声を掛け合おう。誘い合おう。

現在、地域では、高齢者が増加しています。高齢者にとって、繋がっている人や見守ってくれる人が身近にいることは、大きな支えになります。地域住民を大きな家族のように見立て、地域全体で繋がり、見守りあう関係をつくっていったらどうでしょうか。

そのためにも、まずはどんな人が同じ地域に住んでいるのか、お互いに把握することから始めてはいかがでしょうか。例えば、月に一度の「お茶会」や「おしゃべり会」を地域で催してみるのもいいでしょう。そうした会が回数を重ねて、信頼感が深まれば、お互いの悩みを相談しあえるようにもなり、気づかいや支え合いが自然と地域で生まれてくることとなります。

まずは、気軽に声を掛け合い、誘い合うことから始めてみませんか。

【事例：地域を活性化させる高齢者のサークル】

臼井台地区では、4つの自治会（臼井台区、大名宿、ニッコー団地、野口会町会）が協力して、地域に高齢者が増えてきたことから、集まれる場所づくりをしようと呼びかけ、民生委員等も協力し、「いきいきクラブたぐり」という団体を12年前に立ち上げています。この団体は、原則75歳以上の方を対象に、毎月テーマを決めて、介護予防講習や地域の中学生との交流、みんなで歌を歌ったり、おやつを食べての談笑など、気楽に参加できる会を目指して活動しています。

この活動に参加することで友達もでき、家に閉じこもりがちだった方が外に出るきっかけにもなったとのこと。

また、参加している人の中には、自分の能力を活かして、広報や運営などに協力している方もいます。今後とも、現在活動に参加している人だけでなく、いろいろな人を巻き込んでいくことを意識しているとのこと。



<いきいきクラブたぐりの様子（臼井台青年館）>

4 子育てを応援しよう。

核家族化の進行、就労形態の多様化など、子どもや子育てを取り巻く環境が大きく変化し、子育てに対するニーズも増加・多様化しています。

今まで子育ては、家庭の育児と行政の公的サービスが中心でしたが、もっと地域ができることもあるのではないのでしょうか。

子どもは、社会の宝であり、一人ひとりの子どもの幸せは、市民の願いです。家庭や地域、関係団体などが連携して、地域全体で子どもを育むしくみを築いていくことが大切です。地域には子育て経験のある頼れる先輩たちがたくさんいます。自分の子育てが終わった世代にも、地域で子どもを育てるんだ、という意識を持ってもらうことが大切です。地域が支える子育て、地域全体で子育てをすることで、子どもたちにも自分が生まれ育った地域への愛着が育まれていきます。

【事例：地域で子育てを応援するネットワーク、交流カフェ】

子育て支援活動を行っている団体や個人等が繋がることを目的とした「子育てネットワーク佐倉子育て応援団」というグループがあります。市主催の「子育てリーダー養成講座」を受講したメンバーが、子育て支援活動のネットワークづくりを目的として立ち上げ、現在では、毎月、「佐倉子育てカレンダー」という情報紙を作成し、子育て中の親が孤立することなく、佐倉で子育てすることが楽しくなることを目的に、子育て関係のイベント等を紹介しています。

また、中志津中央商店街で開催している「任意団体 NPO 子どものまち」の「えんがわカフェ」や「NPO 佐倉こどもステーション」の「中志津ステーション」は、多世代交流広場として、乳幼児を連れた親や地域の方が、気軽に立ち寄りお話しができるカフェです。子育て中の悩みを抱えた親同士が交流することで、悩んでいることがスッキリしたり、地域の方と小さいこどもがふれ合うことで、お互いが笑顔になれる場となっているとのことです。



<えんがわカフェの様子（中志津中央商店街）>



<佐倉子育てカレンダー>

5 絆をつくろう。

現在は、様々なサービスがお金で買えるような時代になり、人に頼ったり、他人の生活に干渉することを避ける傾向になっています。

しかし、それでも人はひとりでは生きていけない存在です。だからこそ、時には周囲に「甘える勇気」も必要になるのではないのでしょうか。小さなことでも困ったことがあったら、周りに聞いてみてはどうでしょうか。

かつて、家で醤油などの調味料が切れてしまったとき、わざわざスーパーに買い物に行かなくても、隣の家「貸して」と言って借りることは、頻繁に見られた光景だったと思います。夫婦共働きで子どもを育てている家庭が、ちょっと近くに出かけるときなど、ご近所の方に子どもを預かってもらうことも多かったのではないのでしょうか。

隣近所で気軽に色々と話せて頼める関係になって、人知れずお互いを思いやる関係が地域で出来上がってくれば、暮らしやすい地域になると思います。

【事例：ご近所の有志による見守り・助け合い活動】

佐倉地区の栄町町内会には、有志によりご近所同士の支え合い、助け合い活動を行っている「なごみ会」というグループがあります。「なごみ会」では、毎月1回町内会集会所に集まり、サロンのようにおしゃべりをする中で、ご近所同士の情報交換をしています。

家の建て替えに伴う引っ越しで荷物整理に困っている会員がいた時、なごみ会の仲間が荷物の整理やゴミ出しの手伝いをしてくれて、助けられたとのことです。普段から近所で声を掛け合って、押しつけではなく、気持ちよくさらりと行動できる関係を大切にしているとのことです。

また、町内会、子供会と連携して、世代間交流会や餅つき大会を実施したり、最近では、地区の民生委員が会員になってくれたことで民生委員との連携も出来ているとのことです。



<なごみ会の様子（栄町集会所）>

6 安全・安心のかけ橋になろう。

自分が住んでいる地域が安全で、日々、安心して生活したい、と誰もが思っています。

しかし、地域の安全・安心は行政だけでつくれるものではありません。地域の住民が無理をせず、できることから安全・安心の輪を広げていくことがとても大切です。まず初めに、子どもたちの登下校時の見守り活動などから始めて、地域全体で「ただいま」、「おかえり」、「いってきます」を言い合える関係をつくっていったらどうでしょうか。

地域の大人から声をかけられることは、子どもたちにとってもありがたいことです。物怖じしないでどんな世代の人ともつきあえる子どもたちが育まれていきます。

また、登下校時に地域の「見守り活動」を実施すれば、子どもの安全を守る活動や地域の防犯活動にもなっていきます。地域の安全・安心はちょっとしたことからつくられていくと思います。

【事例：小学生の下校時見守り活動】

白井小学校の通学路となっている白井台区と大名宿では、毎日、住民が自主的に児童の見守り活動を行っています。

この活動は、学校の安全が損なわれる事件が多発したことを受けて、地域の住民が、子どもたちの安全確保に向けて取り組みを始めたとのこと。

この活動を通して、メンバー同士だけでなく、白井西中学校生徒との挨拶や地域住民にも活動が連鎖したことで、道で会った人と自然とあいさつが交わされ、会話も生まれてきました。

そして、人とのつながりが出来てきたことで、最初は義務感で参加していた人も、徐々に活動の楽しさ、やりがいを感じ、今では毎日かさずに参加している人もいるとのこと。この活動や「防犯パトロール」を通じて、地域の安全・安心を自分たちで確保しようという気運が高まっているとのこと。



<下校時見守りの様子（白井小学校通学路）>

7 支え合い、助け合いに参加しよう。

「顔は知っているけど、あんまり話したことは…」。ご近所との関係がそのようになっている傾向が増えているようです。今、昔と比べて近所づきあいが薄れてきているのではということが懸念されています。近所づきあいがなくなるということは、日々の生活で何か困ったことがあるときに、手助けを依頼することができない、そんな状況につながる恐れがあります。

今、公的サービスの隙間を埋めるちょっとした困りごとの相談、お手伝いといったような、住民が主体となった地域での支え合い・助け合い活動が注目されています。こうした活動は、確かに「お世話する」ことや「ボランティア」という面では文字通り福祉かもしれません。しかし、「お世話」という意識を超えた所にこそ、本当の意味での福祉が存在しているのではないのでしょうか。支えられる人だけでなく、支える人もやりがいや生きがいを感じ、お互いに「笑顔」が増える。そんな活動が地域で一つでも増えていくことを願っています。

【事例：地域で開かれているふれあいサロン】

染井野地区では、地域の助け合い活動を展開する「思いやりヘルプサービスそめいの21」というグループがあります。そめいの21では、毎月第1火曜日に染井野中央集会所で「染井野ふれあいサロン」を開催しています。

サロンは高齢者の引きこもりを防ぐだけでなく、知らない人同士の出会いの場にもなっています。また、運営に携わっているボランティアには、得意な分野で参加してもらおうという姿勢を大切にしています。

16年間活動を続けているサロンですが、特別なことをしているという意識はなく、ボランティアは無理をしたら続かない、自分達も楽しむというスタンスで活動することが長く続いている秘訣とのこと。そして、ここに来ると、何か多少なりとも役にたっているかなと思えるし、自分も元気をもらっている感じになるとのことです。支える人も支えられる人もお互いに生きがいになっているとのことです。



<染井野ふれあいサロンの様子（染井野中央集会所）>

8 違いを認め合おう。

人は、人と関わり合い、社会で共存しながら生活しています。地域にはいろいろな人が生活しています。自分とは違う特徴や個性を持っている人も多くいるでしょう。

人は誰もがかけがえのない存在です。障害のある人もない人も、誰もが生き生きと生活できる地域を実現するためには、市民一人ひとりが「みんなちがって、みんないい」という気持ちを持つことが求められています。

障害のある人も、その人らしく暮らせる地域の実現のためには、当事者や家族だけでなく、近隣や地域をはじめ、ボランティア、障害者関係団体、行政機関、教育機関など多くの人たちのつながりが大切です。

障害のある人が障害のない人と同じような社会生活を送ることができる地域の実現に向けて、障害について正しく理解すると同時に、誰もが相互に人格と個性を尊重し、認め合い、支えあう地域を実現することが求められています。

【事例：障害児・障害者のための健康づくり運動教室】

市内在住の障害のある本人と親の会である「佐倉市手をつなぐ育成会」では、月2回程度、市内公共施設で、発達に支援の必要なこども・おとなのための健康づくり運動教室「ちゃれんじどフィットネスクラブ」を開催しています。教室は、順天堂大学等の学生ボランティア、佐倉市ボランティア連絡協議会にも協力していただき、運営されています。

教室では、知ってみようと思う気持ちをお互いに持っていれば、分かりあえるというスタンスで、障害に関心がなかった方や障害児に全然接したことがない方の参加も歓迎しています。そして、障害児・障害者が、他の人と関係ができて、理解してもらったことを嬉しく思えるようになり、地域での生活でも自分の気持ちを出しやすくなることを願って活動に取り組んでいるとのこと。



<ちゃれんじどフィットネスの様子（志津コミュニティセンター）>

コラム②

“笑顔”と“あいさつ”から始まる地域のつながり

今、地域での関係性が希薄化していると言われていています。特に若い人たちは地域とのかかわり合いに躊躇しているのではないのでしょうか。

こうした中でも、地域と積極的に関わり、活動している人たちもいます。ここでは、地域の活動に取り組んでいる方々の声を紹介します。

最初に、長年、視覚障害者支援の実践と研究に取り組んでいるFさんです。

「生活の中で大切にしていることは“笑顔”と“あいさつ”です。この二つを実践することで、地域の中で暮らす際に近隣住民との関わりがスムーズにできるのではないかと思います。」

「何回か“笑顔”で“あいさつ”をしていると立ち話をするようになります。そこに、子どもが介在するとさらに和みます。近所で单身生活をしているおばあちゃんと会話ができるようになりました。そして、健康維持のために夏休みに自宅の前で息子と妻とラジオ体操を始めたら、近所の二人のおばあちゃんが参加して下さるようになりました。このことを通して、お裾分けが始まり、今ではお互いに“つきあい”に発展しています。」
(Fさん)

次に、民生委員・児童委員として地域を駆け回っているNさんです。

「地域で自分にできることをお手伝いしようと思って参加しています。大切なのは、まず“あいさつ”すること。子どもたちに朝「おはよう」と声をかける運動に参加しています。元気に返事を返してくれる子、そうでない子、いろいろな子がいますが、“あいさつ”することであたたかい気分になります。自分が子どもたちから元気もらっています。」(Nさん)

“笑顔”で“あいさつ”をして近隣の人々と関係を持ち、地域で何か活動を始めると、生活に潤いが生まれるだけでなく、お互いの安心にもつながります。住民一人ひとりが“笑顔”と“あいさつ”を大切にする地域は、子どもたちにも人と人とのかかわりの大切さを学んでもらえる地域だと思っています。

最後に、定年を機に地区社会福祉協議会の活動に参加を始めたIさんです。

「社会参加することで恩返しをと思い立ち、何から手を付けていいか戸惑ってました。そんな矢先、たまたま受講した3か月の福祉関係の勉強が全く畑違いの私への呼び水になったのです。」

「地域福祉活動の目的は、困りごとが起きたとしても、これまでつくりあげてきた家族、友人、知人との関係を保ち、文化やスポーツ、芸術、趣味などの社会的な活動に参加できることで、誰もが自分らしく、誇りを持って、まちの一員として普通の生活を送ることができるようになることだと思います。」(Iさん)

心豊かに、安心して暮らせる地域社会を構築するための第一歩は“笑顔”と“あいさつ”から。そこから近隣の人々との支え合い・助け合いが始まり、お互いを尊重し、個性や違いを認め合う多様性のある地域になっていくと思います。

福祉関係、医療関係等の専門機関、ボランティア団体や個人でボランティア活動を行っている方々、まちづくりに取り組む各種団体、そして住民一人ひとりが協力しあい、《互いに支え合う地域》、《ふれあい・交流のある地域》、《一人ひとりを認め合える地域》の実現に向けて、力を合わせて頑張りませんか。

